湘菜概述

湖南菜简称湘菜，从它自成体系以来，就以其丰富的内涵和浓郁的地方特色，声播海内外，并同其他地方菜系一起，共同构成中国烹饪这一充满勃勃生气的整体，凝成华夏饮食文化的精华。

湘菜源远流长，根深叶茂，在几千年的悠悠岁月中，经过历代的演变与进化，逐步发展成为颇负盛名的地方菜系。早在战国时期，伟大的爱国诗人屈原在其著名诗篇《招魂》中，就记载了当地的多种菜肴。西汉时期，湖南的莱肴品种就达 109 个，烹调方法也有 9 大类，这从 70 年代初长沙马王堆汉墓出上的文物中可以得到印证。南宋以后，湘菜自成体系已初见端倪，一些佳肴和烹艺由官府衙门盛行，并逐渐步入民间。六朝以后，湖南的饮食文化更加丰富与活跃。明、清两代，是湘菜发展的黄金时期，此时海禁解除，门户开放，商旅云集，市场繁荣，烹任技艺得到广泛的拓展和交流，其显著特征是茶楼酒馆遍及全省各地，湘菜的独特风格基本定局。清朝末叶，湖南美食之风盛行，一大批显赫的官僚权贵，竞相雇用名师主理湘菜供其独享，而豪商巨贾也群起仿效。这些都为湘菜的提高与发展，客观上起到了推波助澜的作用。当时的长沙，先后出现了轩帮和堂帮两种湘菜馆，前者经营菜担至民家，承制酒宴，后者则以堂莱为主，子市场广招食客。到了民国初年，这些菜馆的烹任技艺日渐提高，且各具特色，出现了著名的戴（杨明）派、盛（善斋）派、肖（麓松）派和祖庵派等多种烹任流派，奠定了湘菜的历史地位。新中国成立以后，特别是改革开放以来，由于党和政府的重视、支持与鼓励，湘菜伴随着国民经济的繁荣、旅游事业的发展和人民生活的改善而得到前所未有的发展，具体表现在：厨师队伍不断扩大，烹调技艺不断提高，菜肴风味不断丰富，在全国几次烹馁大赛中，湘菜名厨烹制的美味佳青频频获奖，使湘菜的地位和声誉更上一层楼。时至今日.大批湘菜厨师在继承传统的同时，博采众长，大胆创造，刻意求新，传统菜精益求精，创新菜异彩纷呈，从而迎来了湘菜繁花似锦，诧紫嫣红的春天。

湖南菜有着多元结构。由于受地区物产、民风习俗和自然条件等诸多因素的影响，湘菜逐步形成了以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区为基调的三种地方风味。湘江流域菜以长沙、衡阳。湘潭为中心，其中以长沙为主，讲究菜肴内涵的精当和外形的美观，色、香、味、形、器、质和谐的统一，因而成为湘菜的主流。洞庭湖区菜以常德、岳阳两地为主，擅长制作河鲜水禽；湘西地区菜则由湘西、湘北的民族风味菜组成，以烹制山珍野味见长。以上三种地方风味，虽各具特色，但相互依存，彼此交流，构成湘菜多姿多彩的格局。

烹饪是科学，是艺术，更是一门文化。作为全国八大菜系之一的湘菜，除了与祖国古老的文化有着千丝万缕的联系之外，同时自身还具有其鲜明的特色。

一是选料广泛。湖南地处长江中游南部，气候温和，雨量充沛，土质肥沃，物产丰富，素称“鱼米之乡”。优越的自然条件和富饶的物产，为千姿百态的湘菜在选料方面提供了源源不断的物质条件。举凡空中的飞禽，地上的走兽，水中的游鱼，山间的野味，都是湘菜的上好原料。至于各类瓜果、时令蔬菜和各地的上特产，更是取之不尽，用之不竭的饮食资源。

二是品味丰富。湘菜之所以能自立于国内烹坛之林，独树一帜，是与其

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

丰富的品种和味别不可分的，它品种繁多，门类齐全。就菜式而言，既有乡上风味的民间菜式，经济方便的大众菜式；也有讲究实惠的筵席莱式，格调高雅的宴会菜式；还有味道随意的家常菜式和疗疾健身的药膳菜式，据有关方面统计，湖南现有不同品味的地方菜和风味名菜达 800 多个。近年来，为了满足人民群众的需求，湘菜正在向多样化、合理化、卫生化和营养化的方向发展。

三是刀工精妙。湘菜的基本刀法有十几种之多。厨师们在长期的实践中，手法娴熟，因料而异，具体运用，演化参合，切批斩剁，游刃有余。使菜肴千姿百态、变化无穷。整鸡剥皮，盛水不漏，瓜盅“载宝”，形态逼真，常令人击掌叫绝，叹为观止。特别是那些由高级厨师精雕细刻出来的各种拼盘，更是神形兼备，栩栩如生，情趣高雅，意境深远，给人以文化的熏陶，艺术的享受。

四是擅长调味。湘菜历来重视原料互相搭配，滋味互相渗透，交汇融合，以达到去除异味、增加美味、丰富口味的目的。调味工艺随原料质地而异，依菜肴要求不同，有的菜急火起味，有的菜文火浸味，有的菜先调味后制作，有的菜边入味边烹制，有的则分别在加热前或加热中和加热后调味，从而使每个菜品均有独特的风味。在烹制的多种单纯味和多种复合味的菜肴中，湘菜调味尤重酸辣。因地理位置的关系，湖南气候温和湿润，故人们多喜食辣椒，用以提神去湿。用酸泡菜作调料，佐以辣椒烹制出来的菜肴，开胃爽口，深受青睐，成为独具特色的地方饮食习俗。

五是技法多样。湘菜的烹调方法历史悠久，经过历代厨师的不断演化、总结和创新，到现在已经形成了几十种烹调方法，在热烹、冷制、甜调三大类烹调技法中，每类技法少则几种，多的有几十种。相对而言，湘菜的恨煤功夫更胜一筹，几乎达到炉火纯青的地步。煨，在色泽变化上可分为红煨、白煨，在调味方面有清汤恨、浓汤恨和奶汤煨。小火慢㸆，原汁原味。有的菜晶莹醇厚，有的菜汁纯滋养，有的菜软糯浓郁，有的菜酥烂鲜香，许多煨㸆出来的菜肴，成为湘菜中的名馔佳品。

湖南是湘楚文化的发源地，自古以来，“唯楚有材”，人杰地灵，在饮食行业更是长江后浪推前浪，名师辈出，群英菩草，他们 不泥古，不守旧，敢于开拓，锐意创新，对菜肴在选料、配色、成形、调味、烹制等方面进行大胆的探索和尝试。我们深信，在不久的将来，湘菜这朵祖国万花园中的奇葩，将会开得更加灿烂。

湘　菜

1.祖庵玉结鱼翅

祖庵鱼翅，又名细煨鱼翅，始于清代光绪年间，是湖南传统名菜之一。据传，此菜为清光绪进士、湖南督军谭延闿（字祖庵）的家厨曹敬臣所创。他将红偎鱼翅的方法改为鸡肉、猪时肉与鱼翅同煨，使原料中的蛋白质、脂肪及无机盐等营养素在煨制过程中缓慢透入鱼翅，融为一体，从而改变了鱼翅所含不完全蛋白质的状况，弥补了以往汤味鲜但鱼翅味差的不足。

【原料】

主料：水发玉结鱼翅 2000 克。

配料：干贝 50 克，肥母鸡肉 1500 克，猪肘肉 1000 克。

调料：料酒 150 克，精盐 10 克，味精 2.5 克，胡椒粉 1 克，葱 50 克，姜 50 克，鸡汤 1000 克，鸡油 25 克。

【制法】

1.将肥母鸡肉和猪时肉刮洗干净后砍成块，一起下入沸水锅内煮过捞出，用清水洗净血沫。葱、姜拍破。干贝掰去老筋，洗净后放入葱、姜、料酒和水，上笼蒸发待用。

2.将鱼翅的沙质和腐败部分除去，用清水洗净，再用干净白稀布包好（以免将翅苞弄散），放入垫有竹算的砂锅内，用冷水将鱼翅凉透，倒掉冷水，使海腥异味吐出，然后，再换清水烧沸，待鱼翅无异味时，换用鸡汤，加入料酒和葱、姜，在旺火上烧沸后，移用小火煨约半小时。从砂锅内取出鱼翅，这道汤倒掉不要，另将葱、姜和猪时肉放入砂锅，再放入鱼翅、鸡块、干贝汤、料酒和适量的水，用小火煨 4 小时左右，煨至鱼翅浓香、柔软、烂透，最后去掉鸡肉、肘肉和葱、姜。

3.食用时，将鱼翅上火，加入味精、胡椒粉，调好味，收成醇香浓汁。再取出鱼翅，解开白布，装入大深盘内，然后将浓汁浇盖在鱼翅上，淋入鸡油即成。

【特点】

鱼翅干品每 100 克含蛋白质达 83.5 克，但因缺少色氨酸，属不完全蛋白质；另含钙 100 毫克，磷 194 毫克，铁 15.2 毫克，有降血脂，抗动脉硬化及抗凝作用。中医认为，鱼翅味甘咸，性平，具有益气、开胃、补虚的功效。

祖庵鱼翅具有清润滋补、软糯柔滑、醇香味美的独特风味，广为流传，饮誉三湘，近百年来一直成为湖南地区高级宴会中的必备佳肴。

2.鸡茸鲍鱼

【原料】

主料：罐头鲍鱼 1 听（重约 250 克）。

配料：鸡脯肉 150 克，猪肥膘肉 50 克，熟瘦火腿 25 克，豆苗苞 12 个。

调料：熟猪油 150 克，料酒 25 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，湿淀粉 15 克，鸡蛋 4 个，鸡汤 600 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.将鲍鱼摘去裙边，洗净沙质，片成薄片，用原汁泡上。

2.火腿切成米。豆苗苞洗净。葱白切花，余下的葱和姜捣烂，用料酒取汁。

3.将鸡脯肉和肥膘肉去筋，切成薄片，放在大砧板上、用刀和刀背捶剁成细茸，下葱姜酒汁和冷鸡汤搅散，再加入鸡蛋清。精盐、味精、湿淀粉、胡椒粉、鸡汤和鲍鱼原汁，搅匀成鸡茸汁。

4.炒锅置旺火上，放入猪油烧至六成热，倒入兑好的鸡茸汁，边炒边翻动。炒熟后，下入鲍鱼和豆苗苞翻炒，再撒上火腿米、葱花，淋入鸡油即成。

【特点】

鲍鱼是海味中的珍品，有干鲍鱼，也有罐头制品，味鲜质嫩，营养价值高。鲜品每 100 克含蛋白质约 19 克，并含有 20 多种氨基酸。中医认为，鲍鱼味咸性温，有养血柔肝、行痹通络的功效。此菜以罐头鲍鱼与鸡茸同烩，味道醇美。鸡茸小如米粒，围绕在鲍鱼片周围，恰似众星拱月，食客可一饱口福和眼福。

3.荷花鱼肚

【原料】

主料：油发鱼肚 100 克。

配料：鲜虾仁 150 克，肥膘肉 50 克，水发冬菇 25 克，熟瘦火腿 50 克，青豆 30 粒，小白菜苞 10 个。

调料：熟猪油 25 克，料酒 50 克，精盐 2.5 克，味精 1 克，葱 15 克，姜 10 克，胡椒粉 0.5 克，鸡蛋清 2 个，面粉 25 克，湿淀粉 25 克，鸡油 5 克，杂骨汤 450 克，鸡清汤 500 克。

【制法】

1.鱼肚切成边长 4 厘米、厚 0.7 厘米的正方形块共 30 块，再切去四角成圆形。炒锅内放入杂骨汤、料酒、精盐烧沸，下入鱼肚，再煮沸，去掉水腥气，捞出挤干。将火腿、冬菇切成 0.8 厘米长、0.7 厘米宽的小菱形片。鲜虾仁、肥膘肉洗净，分别剁成细泥。

2.将鸡蛋清盛入碗内搅发，挤入葱姜汁，放入精盐、湿淀粉、熟猪油调匀，再放入虾泥、肉泥拌匀成糊状虾仁料子。3.将鱼肚一块块平放在大瓷盘里，把虾仁料子均匀堆放在每块鱼肚上，用手压平，再在上面按对角分别放火腿，冬菇各 2 片，中间放青豆 1 粒，即成荷花形状。然后，连盘放入蒸笼，在旺火上蒸 10 分钟即熟。

4.炒锅内放入杂骨汤烧沸，下白菜苞焯熟，盛入大碗内，接着将蒸熟的荷花形鱼肚，花形朝上逐片摆放在菜苞上面。另取锅 1 只，放入鸡清汤烧沸，加入味精、精盐，倒入盛鱼肚的大碗中，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

【特点】

鱼肚属高蛋白、低脂肪食品。干品每 100 克含蛋白质 78.2—84.4 克，脂肪仅含 0.2—0.5 克。中医认为，鱼肚味甘、性平，具有补肾益精，滋养筋脉，止血散瘀，消肿益肺等功效，可作抗癌的辅助食品。

荷花鱼肚是一道汤菜。白白的鱼肚片上镶着小片火腿、冬菇，形似一朵朵荷花半浮于汤面上，娇艳迷人。成品入口清爽香醇，汤鲜质嫩。

4.红烧鱼皮

【原料】

主料：水发鱼皮 1000 克。

配料：水发冬菇 50 克。

调料：熟猪油 125 克，料酒 50 克，味精 1 克，酱油 25 克，葱结 15 克，姜片 10 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 50 克，香油 2.5 克，红汤 200 克，肉清汤 200 克。

【制法】

1.将水发鱼皮洗净，切成 5 厘米长、4 厘米宽的长方形片。水发冬菇洗净去蒂，大的切成两半。

2.将鱼皮下冷水锅煮沸，沥去水，再换清水煮 1 次，除净腥味。

3.炒锅内放入熟猪油，烧至六成热，依次放入鱼皮、料酒、葱结、姜片、酱油、肉清汤烧沸，约煮 5 分钟，倒入漏勺沥去水，去掉葱姜。

4.炒锅置旺火上，放人熟猪油，烧至七成热，放入冬菇炒几下，再放入鱼皮、酱油、红汤烧沸，在小火上焖 2 分钟，加味精，用湿淀粉勾芡成浓汁，撒上胡椒粉，淋入香油，出锅盛入大瓷盘中即成。

【特点】

鱼皮含大量的胶质和丰富的营养成分。其味甘咸、性平，解诸鱼毒、杀虫、愈虚劳。红烧鱼皮系湖南传统名菜，制作精细：一需沸水去腥，二要以葱姜、料酒起味，三要加优质红汤烧制。汤红、汁浓、味鲜，渗入鱼皮后，使成品油润滑糯，浓郁醇香。

5.鸡汁透味参鲍

【原料】

主料：水发小刺参 12 只（重约 400 克），水发鲍鱼 12 只（重约 300 克）。

配料：鸡茸 300 克，鱼茸 200 克，肥肉茸 150 克，口蘑 150 克，鹌鹑蛋 12 克，红、绿樱桃各 6 粒，母鸡 1 只，重约 1500 克，猪时子 1 只，重约 1500 克，香菜（或菜苞）100 克。

调料：精盐 7.5 克，味精 1 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 10 克、香油 15 克，鸡油 50 克。

【制法】

1.鲍鱼洗净，剞成兰花形。海参洗净。一起放入杂骨汤中永一下，再放入由鸡肉、猪时肉制好的高汤中，煨约 2 小时，至汤稠浓离火。

2.将鸡茸、鱼茸、肥肉茸搅拌，加精盐、味精和干淀粉调匀，酿入煨制好的海参腹腔内，上笼蒸熟。

3.将口蘑斜刀在汤锅中氽水入味。鹤钨蛋分别打入抹有油的小调羹内，上面分别嵌入红、绿樱桃（红绿各半），入笼蒸熟取出，入盘摆成品字形（即底层 6 个，中层 4 个，上层 2 个）。用制好的鲍鱼拼在海参四周，每边 3 个，周围围上香菜（或菜苞）。然后在四周摆上口蘑和鹌鹑蛋，两两相间，整体成方块形。

4.将煨参鲍的原汁汤倒入锅中，加鸡油、香油、精盐、味精、湿淀粉，收成浓汁，淋入盘中即成。

【特点】

海参干品每 100 克含蛋白质 76.5 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 13.2 克，无机盐 4.2 克，还含有人体必需的多种氨基酸、钙、铁、磷等物质。中医认为其味咸，性温，有补肾益精、养血润燥之功效，近年还发现海参有抗癌和抗菌作用。

鸡汁透味参鲍是在湖南传统名菜一品海参的基础上，经过厨师们共同努力精制而成的创新菜，在第二届全国烹任技术比赛中获银牌奖。此菜制作精细，突出煨㸱；图案造型明快协调；质地软糯细嫩，味道鲜美浓郁。

6.一品海参

【原料】

主料：水发大乌元海参 1000 克。

配料：猪肉 100 克，鸡肉 100 克，熟火腿 50 克，金钩 25 克，净冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，小白菜苞 12 个，白萝卜 1 根，红萝卜 2 恨。

调料：熟诸油 100 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，料酒 50 克，酱油 20 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 25 克，普汤 500 克，鸡汤 250 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.海参抠去腹内壁膜洗净，切去两端取齐，放入冷水锅烧沸汆过，用冷水过凉沥干，再用普汤、精盐、料酒、酱油汆过，倒入漏勺沥干水分，然后在海参腹内每隔 2 厘米剞 1 个十字花刀，深度为海参厚度的 2/3，撒上干淀粉，将海参面朝下摊放盘上。

2.将火腿、金钩洗净，用清水稍泡；猪肉、鸡肉去筋洗净；冬菇、冬笋洗净，均切成 0.5 厘米的小丁。葱、姜拍破。白菜苞洗净汆水，用冷水过凉。红萝卜 1 根削去皮，切小菱角片 12 片，分别插在菜苞根部，成为鹦鹉菜苞。另将白萝卜、红萝卜去皮，各削成 6 个小圆球汆水，亦用冷水过凉。

3.用锅烧沸油，下入上述各种配料，煸炒出香味后，放入料酒、精盐、味精、酱油炒一下，加入鸡汤烧沸，分别酿入海参。然后将海参面朝下装入汤瓩，放入葱、姜，用一张大白纸封上，上笼蒸 1 小时左右，至海参柔软为止。

4.食用时，从笼内取出汤篮，揭开白纸，去掉葱、姜，将海参原汤滗入锅内，加鸡汤，调好味，用湿淀粉勾薄芡，同时将海参翻扑在大深盘内，浇上汁，撒胡椒粉，淋鸡油。再把白菜苞，红、白萝卜球用精盐、味精、鸡汤烧入味，取出围海参一圈即成。

【特点】

一品海参系湖南的传统名菜，也是国民党元老、原全国人大副委员长程潜宴请佳宾的常用名肴。

海参蛋白质含量较高，据《本草纲目》记载，它还有补肾、补血和治溃疡病的效用。但海参原无鲜味，辅以猪肉、鸡肉、火腿、金钩、冬菇、冬笋等多种原料煸炒入味，酿入其腹内同蒸，使海参一改原貌，质味互补，相得益彰。

此菜装盘美观，芡汁油亮，海参柔软，醇香浓郁，鲜美宜人。

7.珧柱海参

江跳柱又名干贝，干品每 100 克含蛋白质 63.7 克，脂肪 3 克，碳水化合物 15 克，磷 886 毫克。近年来医学界还发现鲜干贝中含有一种糖蛋白，具有很强的抗癌作用。中医认为，于贝味甘咸、性平，可滋阴、补肾、调中、下气、利五脏。

《随园食单》记载：“ 海参无味之物也，沙多气腥，最难讨好，然天性浓重，断不可以清汤煨也。 ”依此原理，用珧柱等多种原料与海参同烹，制出这一名菜。珧柱海参配料丰富多味，特别与海参烩制后，滋味顿生。海参柔软，汤汁稠浓，味道鲜美。近年来改用宫庭鼎和紫砂盅盛装，分送客人进食，更为生色。

【原料】

主料：水发海参 750 克。

配料：江珧柱 50 克，水发冬菇 50 克，熟火腿肠 50 克，熟鸡脯肉 50 克。

调料：熟猪油 100 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 1，5 克，胡椒 1 克，葱 15 克，姜 15 克，湿淀粉 40 克，普汤 250 克，鸡汤 750 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.海参清去腹膜，洗净后切成 5 厘米长、0.7 厘米见方的条，放入冷水锅烧沸捞出，用沸水泡上。

2.将珧柱上的老筋掰去，洗净沙质，加入料酒，拍破的葱、姜和少许清水，上笼蒸发，搓散成丝。冬菇去蒂洗净，切成丝；火腿、鸡脯肉均切成丝。用碗装上并加入汤，上笼蒸 10 分钟取出。

3.食用时，将海参捞出，沥干水分，下入锅内放普汤、料酒、精盐，烧沸氽过，然后倒在漏勺中沥干。锅置旺火上，放入猪油烧至六成热时，下入海参炒一下，烹料酒，下入鸡汤、味精、精盐、胡椒粉和各种配料一起烩合，调好味，用湿淀粉调稀勾流芡，撒上葱段，装入汤碗内，淋鸡油即成。

8.菊花鱿鱼

【原料】

主料：干鱿鱼 300 克。

配料：虾料 150 克，熟火腿 25 克，小白菜苞 12 个。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 100 克），料酒 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，干淀粉 30 克，湿淀粉 20 克，辣椒油 5 克，米醋 5 克，鸡汤 300 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.将火腿切米。葱、姜捣烂加料酒取汁。白菜苞洗净。

2.就鱼去须，用冷水浸泡 1 小时，洗一遍，再用碱浸泡 3 小时，洗净，切成 6 厘米长、4 厘米宽的块，在反面 1/4 面积的地方用直刀法剞十字花刀，然后翻过边来在 3/4 宽度上，用斜刀法横片进一字花刀（深度为 2/3），再切成丝，用冷水漂洗至无碱味，下入沸水内烫一下，待卷缩时捞出，即成菊花形，再用冷水过凉，沥干水，放入葱姜汁、精盐腌一下，再挤于水，拌入干淀粉，摆放盘中。另将虾料子挤成丸形，嵌在菊花就鱼中间，上面撒上火腿来作花蕊。将鸡汤、精盐、味精、米醋、胡椒粉、湿淀粉兑成汁。

3.炒锅内放熟猪油烧至六成热，下入白菜苞，加精盐，炒入味，取出，摆在盘的周围。将锅洗净，放入猪油烧至六成热，下入菊花鱿鱼滑熟捞出，整齐地摆在盘的中间。锅内留油 50 克，倒入兑好的汁，加入辣椒油，浇盖在菊花就鱼上，淋鸡油即成。

【特点】

鱿鱼营养价值高，干品每 100 克约含蛋白质 66.7 克，脂肪 7.4 克，维生素 A230 国际单位，约为乌贼的 1 倍。

菊花鱿鱼是湘菜大师、特一级烹调师石荫祥精心研制的创新菜。他运用就鱼可塑性大、造型容易的特点，采用双面剞刀的技法制成，此菜刀工精湛，色彩艳丽，形态逼真，酸辣香嫩，美味可口，为近年来湘菜宴席中备受青睐的一道名菜。

9.酸辣鱿鱼卷

【原料】

主料：嫩子鱿鱼 300 克。

配料：猪肉 50 克，水发冬菇 50 克，泡菜 50 克，净冬笋 25 克，小红辣椒 15 克，大蒜 25 克，碱 15 克。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 100 克），料酒 25 克，精盐 3 克，酱油 25 克，味精 2.5 克，湿淀粉 15 克，干淀粉 15 克，鸡汤 150 克，香油 15 克。

【制法】

1.鱿鱼撕去须（作其他用途），用冷水浸泡 1 小时后洗净，视鱿鱼直线剞一字花刀，再横剞一字花刀，切成 5 厘米长的方块，用碱腌约 2 小时，再用清水冲漂 2 至 3 次，除去碱味。

2.猪肉、冬菇、泡菜、冬笋和红辣椒切成小米状。大蒜切成花。

3.食用时，捞出鱿鱼装入碗内，放精盐和料酒拌腌一下，挤干水分，拌上干淀粉。锅内放猪油烧沸，下人浆好的鱿鱼爆一下，即倒入漏勺中沥油（卷成麦穗形）。锅内留油 100 克，下入猪肉、冬笋、泡菜、冬菇和红椒米煸炒，放入精盐、酱油、味精、鸡汤、大蒜花，用湿淀粉调稀勾芡，淋香油，装入盘内而成。

【特点】

麦穗鱿鱼是湖南的一道传统名菜，也是一道很著名的刀工菜。鱿鱼片剖刀时技术要求很高，一是用力要均匀，二是刀痕要整齐，这样经油爆后，才能卷成麦穗形。此菜装盘美观，芡汁油亮，质地滑嫩，酸辣突出，味形俱佳。

10.金鱼戏莲

【原料】

主料：碱发鱿鱼 1250 克。

配料：鱼茸 100 克，青豆 1 克，红蕃前 1 个，红樱桃 10 粒，红辣椒 2 克，鸡蛋情 2 个。

调料：花生油 1000 克（实耗 50 克），精盐 5 克，味精 1 克，米醋 10 克，料酒 25 克，蒜米 50 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 10 克，香油 5 克。

【制法】

1.将碱发鱿鱼改切成 6 厘米长、4 厘米宽的片，片的一边剞十字花刀，作为金鱼之身；另一边切一端相连的粗丝，然后放入料酒、精盐、味精、干淀粉抓上浆。

2.红辣椒切短丝。红蕾前切成 6 瓣，留蒂部，去瓤，做莲花瓣。青豆洗净。

3.鱼茸加蛋清搅匀，倒入抹有油的杯中，上面嵌入青豆，上笼蒸熟制成莲蓬，置于蕃前瓣内，放入盘中，红樱桃切成两半，作金鱼眼睛。

4.炒锅置旺火上，放入花生油烧至七成热，下调制好的鱿鱼滑油。倒入漏勺沥于油。锅内留油，再下入就鱼，另烹入米醋、红椒丝、大蒜米、香油，加湿淀粉调稀勾芡，出锅，将制好的金鱼眼睛嵌上，均匀地摆在莲蓬的周围即成。

【特点】

金鱼戏莲以就鱼为主料巧制而成。鱿鱼卷酷似金鱼，嬉戏于以蛋情、鱼茸、青豆精制的莲蓬周围，形象逼真，生趣盎然，菜名即由此而得。

此菜刀工精湛，味重酸辣，鱿鱼脆嫩，莲蓬滑润，是长沙市玉楼东酒家特一级烹调师许菊云研制的创新菜，曾在第二届全国烹饪比赛中获铜牌奖。

11.龙舟载宝

【原料】

主料：水发鲍鱼 250 克，水发鱼翅 250 克，水鱼裙边 250 克，水发猴头蘑 250 克，干贝 25 克，净冬笋 50 克，火腿 20 克，整冬瓜 1 个（重约 400 克）。

配料：猪五花肉 750 克，鸡肉 500 克，土母鸡 1 只（净重约 1250 克），蒜瓣 50 克。

调料：料酒 200 克，精盐 10 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，葱 200 克，姜 100 克，肉清汤 50 克，鸡油 2 克。

【制法】

1.将冬瓜肉挖出待用，外壳雕刻成龙舟形状，放入沸水锅内汆六成熟，取出置于盆内。

2.鲍鱼、鱼翅分别入沸水锅焯水，放入瓦罐内，加入鸡肉、五花肉（500 克）、葱结、姜块、料酒、精盐、清水，置旺火烧沸，移小火煨 2 小时至软糯。

3.干贝、猴头蘑、水鱼裙边洗干净，放五花肉（250 克）、蒜瓣、精盐，上宠在旺火上蒸 1 小时。

4.冬笋切成玉翅形，冬瓜肉挖成球形，投入八成热的油锅过油后捞出。炒锅置旺火上，放入肉汤烧沸，将过油的冬笋玉翅、冬瓜球倒入，放精盐、味精稍焖入味。火腿切成松树形。土母鸡放清水，上笼在旺火上蒸 2 小时，出笼取汤。

5.将烹制好的各种原料分别整齐盛入冬瓜内。炒锅置旺火上，放入土母鸡清汤，加精盐、味精烧沸，倒入冬瓜龙舟内，再上笼蒸 2 分钟取出，淋鸡油、撒胡椒粉即成。

【特点】

龙舟载宝是一道形味兼美的创新菜，曾在第三届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

此菜龙舟造型逼真，形象新颖别致，色泽绚丽华贵，装盘整齐美观，刀工精湛讲究，烹制突出煨㶽，原料品种多样，营养成分丰富，质地软糯脆嫩，口味清新鲜美。

12.奶汤双味

【原料】

主料：水发海参 250 克，水发鱿鱼片 250 克。

配料：小白菜 1500 克。

调料：料酒 25 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，普汤 500 克，奶汤 1000 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.海参去腹膜，洗净后斜片成 4 厘米长、2.5 厘米宽的薄片，放入冷水锅烧沸捞出，用沸水泡上。鱿鱼片用沸水冲漂 2—3 次，除去碱味。小白菜摘去边叶，留菜苞，在沸水中汆过，用冷水过凉。

2.锅内放入普汤、精盐、料酒、海参片、鱿鱼片烧沸余过，倒入漏勺沥干水分后，装入汤碗内，放胡椒粉。

3.炒锅置旺火上，放入奶汤、菜苞、精盐、味精，烧沸并调好味，倒入汤篮内，放鸡油即成。

【特点】

双味即海参和就鱼。奶汤，又称白汤，其制法工艺流程是：主料（母鸡、猪肘、猪脚）——焯水洗净——加水烧沸——撇沫——旺火煨煮——成品，其色泽乳白，鲜浓味厚。

奶汤双味系湖南传统名菜。海参柔软滑糯，鱿鱼软嫩可口，奶汤味鲜浓郁。

13.酱汁肘子

【原料】

主料：猪前肘子 1 个（重约 750 克）。

调料：卤汁 50 克，精盐 1.5 克。

【制法】

1.将猪前肘去尽骨质，刀工成半圆形。用烙铁烙尽肘皮上的余毛，置清水中浸泡 10 分钟后，刮洗干净。再在肘子肉的一面剂上刀。

2.锅内放冷水 1000 克，将肘子煮至四成熟取出，移入卤锅内，用中火煮至八成烂。

3.将煮烂的肘子扣入钵内，再取卤锅里的卤汁 50 克，加精盐搅匀，淋在肘子上，入笼蒸烂即成。

【特点】

猪前肘有“三多”，即筋多、胶质多、瘦肉多。据称，猪瘦肉含蛋白质达 20%左右，并富含日族维生素和铁等。猪肥肉脂肪含量约占 30%。《本草备要》谓：“猪肉其味隽永，食之润肠胃，生津液，丰肌体，泽皮肤。”

猪肘可制成各种风味，如酱汁肘子、焦盐肘子、虎皮肘子、玻璃肘子等，但酱汁肘子最为人们独尊。酱汁肘子是湖南传统名菜，色泽红亮，肉烂味香，微咸带甜，肥而不腻。长沙市玉楼东酒家擅长烹制此菜，顾客争相点购，常供不应求。

此菜曾荣获 1990 年度中华人民共和国商业部饮食业优质产品金鼎奖。

14.红煨方肉

红煨方肉是毛泽东主席来湘时喜吃的菜看之一。据称，毛主席品尝这道菜时讲过，红煨方肉可健脑，增强记忆。

【原料】

主料：猪五花肉 1250 克。

调料：熟猪油 100 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，葱 15 克，姜 15 克，酱油 50 克，甜酒原汁 50 克，桂皮 15 克，冰糖 50 克。

【制法】

1.将五花肉放在火上燎过，用温水浸泡软，用小刀刮洗干净，下入汤锅煮一下，使肉收缩，改成 4 厘米见方的块，在皮面上划上花刀，在肉的一面剞上十字花刀，深度为肉的 2/3（切勿把皮划破）。葱白切花。余下葱和姜拍破。

2.将猪油烧沸，下入葱、姜煸炒，再下入五花方肉，用温火煸出油，放入酱油煸至红色时再加入甜酒原汁、冰糖、精盐、桂皮和也烧沸之后，将方肉放入垫竹箅的砂钵内（皮朝下），倒入煸肉原汤，盖上盖，用小火煨 1 小时左右，待肉烂浓香为止。

3.食用时，将方肉连汤上火烧沸，再揭开盖，撇去浮油，去掉葱、姜、桂皮，两手提起竹箅，将肉翻扑盘内，再加味精把汁收浓，浇盖方肉上，撒葱花即成。

【特点】

据资料记载：猪肉中含有不饱和酸和人体必需的脂肪酸，溶点较低，风味良好，且易消化吸收；龙其是其中所含花生四烯酸，有助于降低血脂水平。近年来，医学界发现猪肥肉具有利于健康的因素，正逐步改变人们对肥肉的误解。中医认为，猪肉甘咸性平，具滋阴、润燥之功效。

此菜颜色红亮，质地软烂，咸甜适度，肥而不腻，香浓味美。

15.网油酥方

【原料】

主料：网油 1 张（约 500 克），豆油皮 6 张。

配料：猪肥膘肉 50 克，熟火腿 50 克，金钩 25 克，鸡蛋 3 个。

调料：花生油 1000 克（实耗 50 克），精盐 2.5 克，味精 1.5 克，花椒粉 0.5 克，面粉 50 克，湿淀粉 50 克，香油 15 克。

【制法】

1.将网油洗净晾干，摊放在菜板上，用小刀划开，抽掉血筋，修整成 52 厘米长、27 厘米宽的长方块。将鸡蛋打散，加面粉、淀粉和清水 100 克调成糊。葱、姜切成末。

2.将肥膘肉放入汤锅煮熟捞出，切成细末，火腿、金钩泡发后均切成末，加入葱姜末和一半鸡蛋糊，再加入精盐、味精、五香粉，搅拌成馅。

3.将另一半蛋糊的 1/2 抹在网油上，在网油的半边铺一层豆油皮，再抹一层馅，再铺一层豆油皮，然后，将另一半网油覆盖在豆油皮上，在网油两面抹上剩余的蛋糊。

4.炒锅内放入花生油烧至六成热，下入裹好的网油方，炸呈淡黄色捞出，放在案板上，用重物压干，即为网油酥方。

5.再将网油酥方下入七成热的油锅内，复炸呈金黄色捞出，切成 4 厘米长、3.3 厘米宽的长方块，摆入盘内，撒上花椒粉，淋入香油即成。另备薄饼装盘，葱白、甜面酱装碟，随酥方上果。

【特点】

豆油皮系豆浆烧熟后，脂肪和蛋白质上浮凝结而成的薄膜，每 100 克含蛋白质 50.5 克，脂肪 23.7 克，碳水化合物 15 克，为豆制品中的高营养食物。

网油酥方是用豆油皮夹馅炸制而成的，是湖南的传统名肴。此菜色泽金黄，香酥焦脆，夹在荷叶饼中与大葱、甜面酱同食，更觉齿颊留香，滋味尤佳。

16.荷叶粉蒸肉

据《本草纲目》记载：“荷叶性味苦、平，能清热，解毒，散瘀，治暑热等。”所以荷叶粉蒸肉除了营养丰富，味道鲜美外，还有一定的药用效果。

【原料】

主料：带皮猪五花肉 500 克。

配料：糯米 50 克，粳米 50 克，10 厘米见方的鲜荷叶 24 张。调料：熟猪油 15 克，料酒 50 克，精盐 3 克，白糖 15 克，八角 0.5 克，酱油 30 克。

【制法】

1.用烙铁烙尽五花肉上的余毛后，将肉放在冷水中刮洗干净，切成 7 厘米长、4 厘米宽、0.7 厘米厚的片，盛入盘中，放入料酒、酱油、精盐、白糖与五花肉片拌匀腌 5 分钟左右。

2.将八角掰成小块与糯米、粳米同时下锅干炒，待米炒成淡黄色即起锅，碾成粗粉，放入肉片拌匀，使肉片沾满米粉，再一片片地平放盘内，上宠用旺火蒸到半熟时，取清水 50 克，放入酱油，均匀地烹在粉蒸肉上，继续上笼蒸至软烂。

3.将鲜荷叶洗净，取出蒸过的粉蒸肉，逐片用鲜荷叶包好，整齐地扣入钵内，均匀地淋上熟猪油，再上笼蒸 10 分钟左右，取出翻扣在盘中即成。食用时用筷子剥去荷叶。

【特点】

菏叶粉蒸肉是湖南水乡人民喜爱的佳肴。每值盛夏，以新采的鲜荷叶，碾碎的大米，拌以猪肉，制成这一清香扑鼻，软糯酥烂的时令佳馔，倍受称赞。

17.冬笋腊肉

湖南盛产腊肉，历史悠久，早在汉朝就用腊肉制作佳肴。据《易经·噬嗑篇释文》记载：“ 晞于阳而炀于火，曰腊肉。 ” 这说明我国在 2000 多年前已有腊肉。

冬笋腊肉是湖南人民极为喜爱的传统时令菜。隆冬时节，冬笋上市，取其肥嫩者与腊肉合烹，别有风味。

【原料】

主料：腊肉 500 克。

配料：净冬笋 150 克，青蒜 100 克。

调料：熟猪油 500 克，味精 0.5 克，肉清汤 50 克。

【制法】

1.将腊肉洗净，上笼蒸熟取出，切成 4 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片。冬笋先切梳子背形条，再切成 0.3 厘米厚的片。青蒜洗净切 3 厘米长的段。

2.炒锅内放入熟猪油，烧至六成热，下入腊肉、冬笋片煸炒，加肉清汤稍焖收干水，放入青蒜、味精，再翻炒几下，出锅装盘即成。

【特点】

腊肉每 100 克可食部约含蛋白质 14.4 克，脂肪 21.8 克，碳水化合物 3.3 克，钙 31 毫克，磷 109 毫克，铁 2.3 毫克，可提供热量 267 千卡 ”。

冬笋鲜品每 100 克约含蛋白质 4.1 克，脂肪 0.1 克，糖 5.7 克，钙 22 毫克，磷 56 毫克，铁 0.1 毫克，以及抗血酸和多种维生素。此外，竹笋还含有天冬素，对人体有滋补作用；并有消渴、利水、益气、清肺、化痰之功用。

18.藜蒿炒腊肉

【原料】

主料：腊肉（肥三瘦七）300 克。

配料：藜蒿根 200 克

调料：熟猪油 50 克，精盐 1 克，干红椒 15 克。

【制法】

1.将腊肉用温水洗净，剔去皮，盛入瓦钵内，上笼蒸 30 分钟取出，将肥、瘦肉分别切成 5 厘米长、0.7 厘米宽、0.3 厘米厚的条。藜蒿根用刀刮去表皮，洗净后，切成 4 厘米长的条。红干椒切成细末。

2.炒锅置旺火上，放入猪油，烧至六成热，先下肥腊肉和蒸腊肉的原汁，炒几下，再加入藜蒿根和干红椒末煸炒，接着放入精盐，继续炒 1 分钟，再下瘦腊肉合炒，淋入清水，焖 2 分钟，待收干水，盛入盘中即成。

【特点】

藜蒿是一种野生植物，多生长在土坡上，自古采食，用以渡荒，至今仍作野菜。中医认为其味甘，性平，微毒，可清热、利湿、杀虫。

藜蒿根部呈白色，较粗壮，味清香，取其根与腊肉合炒，腊肉咸香柔软，藜蒿脆嫩香甜，民间风味突出。是湘西北地区和洞庭湖区冬春两季的时令菜。

19.湘西酸肉

【原料】

主料：酸肉 750 克。

配料：青蒜 25 克，干红辣椒 15 克。

调料：花生油 100 克，肉清汤 200 克。

【制法】

1.将粘附在酸肉上的玉米粉扒放在瓷盘里。酸肉切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.7 厘米厚的片。干红辣椒切细末。青蒜切成 3 厘米长的小段。

2.炒锅置旺火上，放入花生油烧至六成热，先将酸肉、干椒末下锅偏炒 2 分钟，当酸肉渗出油时，用手勺扒在锅边，下玉米粉炒成黄色，再与酸肉合并，倒人肉清汤，焖 2 分钟，待汤汁稍干，放入青蒜炒几下，装入盘中即成。

【特点】

酸肉是湘西土家和苗家独具风味的传统佳肴。每当贵客临门，土家、苗家人便从坛中取出腌制好的酸肉，下入油锅爆炒，粘附在酸肉上的玉米粉经油炸转成金黄色，散发出阵阵芳香，闻之生津。此菜味辣略酸，以湘西自治州所做最佳，故名。在湘西张家界旅游区的餐馆中游客常可品尝到这一独具山乡风味的佳肴。

20.桂花蹄筋

【原料】

主料：油发猪蹄筋 100 克。

配料：熟火腿肉 15 克，猪瘦肉 50 克，鸡蛋清 2 个，鸡蛋黄 4 个。

调料：熟猪油 115 克，精盐 3 克，味精 1 克，料酒 2.5 克，胡椒粉 1 克，肉清汤 250 克，香油 1.5 克。

【制法】

1.将油发蹄筋在制菜的前一天放入冷水（冬季用温水）中浸泡涨发好。然后，切成 4 厘米长、0.7 厘米粗的条，放入沸水锅中汆一下，去掉表面的油脂，倒入漏勺，沥去水。

2.炒锅置旺火上，放入熟猪油烧热后，倒入蹄筋，加精盐。料酒、肉清汤煮 2 分钟，除去杂味，倒入漏勺，用手勺压一压，挤干水。火腿切成细末。猪瘦肉剁成泥。

3.取大碗 1 只，放入蛋清和蛋黄，用筷子搅发后，加味精、精盐、肉泥，再用筷子调匀。

4.炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热时，将调匀的鸡蛋和蹄筋同时下锅翻炒。要迅速推动手勺，使鸡蛋松散地沾连在蹄筋上，再沿锅边淋熟猪油，用手勺翻动，至蛋花呈金黄色时，盛入盘中，撒上火腿末、胡椒粉，淋入香油即成。

【特点】

猪蹄筋，即猪的前后脚连接关节的腱子，经人工抽出后干制而成。其中从后脚抽出的筋质量最好，长而粗壮，韧性大。此菜质地柔软松泡。由于松散的蛋黄沾满蹄筋，有如芳香的桂花绽开其上，故名。

桂花蹄筋的制作，关键在于把握鸡蛋与蹄筋合炒的时间，既要使蛋黄松散成花，更要使其沾附在蹄筋之上，是湖南传统名菜中的——绝。

21.奶汤生蹄筋

此菜是毛泽东主席来湘时常用的汤菜。因奶汤汁浓味鲜，故偏爱之。

【原料】

主料：新鲜猪后腿蹄筋 500 克（或干蹄筋 300 克）。

配料：小白菜 1500 克。

调料：料酒 50 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，葱 10 克，姜 10 克，普汤 500 克，奶汤 1000 克，鸡油 15 克，胡椒粉 1 克。

【制法】

1.将猪蹄筋放入清水锅中，在旺火上烧沸，移小火焖煮稍软端离火位，捞出用冷水洗一遍，再换冷水上火焖煮烂透，捞出放入清水内拣去杂质，长的一切两段，宽的一切两开成条，下入冷水锅烧沸汆过，用冷水冲漂，再用冷水泡上。

2.葱、姜拍破。小白菜摘去边叶留小苞洗净，下入沸水锅汆过，用冷水过凉。

3.炒锅内放入普汤、拍破的葱、姜、料酒、生蹄筋、精盐烧沸汆过，倒入漏勺沥干水分，去掉葱、姜。

4.炒锅内放入奶汤、生蹄筋、精盐、味精、胡椒粉、白菜苞烧沸，调好味，撇去泡沫，装入汤碗内，放鸡油即成。

【特点】

奶汤生蹄筋是湖南的传统名菜。蹄筋水发制者质柔糯而不腻，上口润滑，滋味腴鲜，加上奶汤，其色乳白，汁如浓胶，鲜美芬芳。民间以此作为补品，有健腰膝，长足力的功效。

22.汤泡肚尖

此菜系长沙市百年老店玉楼东酒家特色风味菜之一，也系湖南的传统名菜，后流传各地。著名戏剧研究专家许姬传在北京品尝此菜后，留下即兴诗一首，倍加称赞：“ 倚马我惭奏凯歌，试斟不觉醉屠苏，易牙手段湖南味，汤泡肚尖冠首都。 ”

【原料】

主料：生猪肚尖 200 克。

配料：水发口蘑 20 克，豆苗 500 克。

调料：料酒 25 克，精盐 2 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱白 10 克，清鸡汤 500 克，普汤 500 克，鸡油 5 克。

【制法】

1.将猪肚尖洗净，剔去两面的油筋，外皮朝下，里面朝上，平放在砧板上，剞鱼鳃形花刀，再切成 4 厘米长、3 厘米宽的片。用少许碱腌约半小时，再用清水漂去碱味。

2.口蘑用沸水泡上焖透，清除蒂上的泥沙，用盐轻揉呈白色，切成 2 厘米厚的片，再蒸八成烂。豆苗摘苞洗净。葱白切段。

3.锅内放入清鸡汤、口蘑片、精盐、味精烧沸，调好味，撇去泡沫，再放入豆苗苞，装入汤碗内，放胡椒粉和鸡油。

4.锅内放入普汤烧沸，下入肚尖花，加料酒和精盐氽一下，即用漏勺捞出，装入盘内，拌上胡椒粉，随同口蘑汤上桌，将盘内肚尖花倒入口蘑汤内即成。

【特点】

口蘑汤泡肚之所以声名远扬，主要是由于制法讲究，妙在“ 脆嫩 ”二字。首先是肚尖要剞斜刀，并呈花形，才易于氽熟。其次，入滚汤余时要把握时间，时间短了难熟，长了易老。再次，氽熟的肚尖要盛入空盘中，随汤碗端上桌，吃时再将肚尖泡人鸡汤中，这样才能保持其脆嫩。

23.红煨牛肉

【原料】

主料：黄牛肋条肉 1000 克。

调料：熟猪油 75 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，葱结 10 克，姜片 10 克，桂皮 1 克，冰糖 10 克，青蒜 10 克，酱油 30 克，湿淀粉 5 克，牛清汤 1000 克，香油 5 克。

【制法】

1.将牛肉用冷水洗净，切成 4 大块，入锅煮至五成熟，除去血水和腥膻味后掏出，再切成 3 厘米长、2 厘米宽、2 厘米厚的条。青蒜洗净，切成 3 厘米长的段。

2.炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至八成热，倒入牛肉煸炒约 2 分钟，烹入料酒、酱油，继续炒几下出锅。

3.取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，将煸炒过的牛肉放在箅子上，再加葱结、姜片、桂皮、冰糖、精盐和牛清汤（上面压盖瓷盘），在旺火上烧沸后，移小火上煨至软烂。

4.在煨烂的牛肉中去掉葱、姜、桂皮，和原汁一起倒入炒锅，放入青蒜、味精、胡椒粉烧沸，以湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。

【特点】

牛肉每 100 克约含蛋白质 20 克，脂肪 5.33 克，水分 72 克。中医认为牛肉味甘性平，入脾胃经，有补脾胃、益气血、强筋骨的功效。红煨为湘菜烹调技艺的上乘功夫。红煨汁浓，讲究入味。此菜以牛肋条肉与桂皮、葱姜同煨，味更醇香，肉鲜质软。

红煨牛肉为湖南的传统名菜。

24.红烧牛蹄筋

早在春秋战国时期，伟大的爱国诗人屈原就对烧牛蹄筋赞不绝口。他在著名诗篇《招魂》中写道：“ 肥牛之腱，臑若芳些。 ”（肥牛蹄筋呵，又香又软）。

【原料】

主料：生牛蹄筋 750 克。

配料：小白菜苞 12 个。

调料：花生油 100 克，料酒 100 克，精盐 5 克，味精 1 克，葱结 10 克，姜片 10 克，桂皮 1 克，湿淀粉 25 克，酱油 25 克，香油 1.5 克。

【制法】

1.将牛蹄筋洗净，放入冷水锅中以旺火烧沸，煮 10 分钟捞出，剔去碎骨，刮去表面衣皮，再切成 7 厘米长的条。

2.取大瓦钵一只，用竹算子垫底，依次放入牛蹄筋、桂皮、料酒、酱油、精盐、葱结、姜片和清水 2000 克，置旺火上烧沸，再移至小火上煨 4 至 5 个小时，至蹄筋软烂，剩少量浓汁时离火。去掉葱、姜、桂皮。再将粗的牛蹄筋选出来，从中切开，使其粗细均匀。

3.炒锅置旺火上，放入花生油烧至八成热时，将洗净的白英苞下锅，放入精盐煸熟，盛入大瓷盘的周围。炒锅内再放入花生油，烧至八成热，倒入牛蹄筋偏炒，再倒入原汁。烧沸后，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，倒入大瓷盘的中间，淋上香油即成。

【特点】

此菜系用生牛蹄筋，经过长时间煨制而成，菜品色泽红润，筋酥汁浓，软糯可口，并有强筋健骨的功效。

红烧牛蹄筋是湖南的传统名菜“ 牛中三杰 ”之一，也是长沙市百年老店清真馆李合盛牛肉馆的名看之一。

25.发丝牛百页

【原料】

主料：生牛百页 750 克。

配料：净冬笋 100 克，小红辣椒 25 克，韭黄 100 克。

调料：熟猪油 150 克，料酒 25 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，米醋 20 克，湿淀粉 15 克，鸡汤 150 克，香油 10 克。

【制法】

1.将生牛百页分割成 5 块放入桶内，倒入沸水至浸没牛百页为度，用木棍不停地搅动 3 分钟，捞出放在案板上，用力搓揉去掉上面的黑膜，用清水漂洗干净，下入冷水锅煮 1 小时，达到七成熟捞出。

2.将牛百页逐块平铺在砧板上，剔去外壁，切成约 5 厘米长的细丝，盛入筛子里待用。冬笋切成略短于牛百页的细丝。韭黄切成 2 厘米长的段。红辣椒亦切成细丝。

3.将牛百页丝盛入碗中，用米醋、精盐拌匀，用力抓揉去掉腥味，然后用冷水漂洗干净，挤干水。

4.取小碗一只，加鸡汤、味精、香油、米醋和湿淀粉调成汁。

5.炒锅置旺火上，放入猪油烧至六成热时，下人冬笋丝和牛百页丝煸炒出香味，烹料酒，放入红辣椒丝、精盐、味精和韭黄炒一下，再倒入调好的汁快炒几下，出锅即成。

【特点】

此菜是湖南传统名菜“牛中三杰”之一。其特点是制作精细，切配讲究，细如发丝，色白鲜艳，具有脆嫩、香辣、微酸的独特风味。

26.烩牛脑髓

烩牛脑髓是湖南传统名菜“牛中三杰”之一。由于“牛中三杰”（红烧牛蹄筋、发丝牛百叶、烩牛脑髓）制作考究，滋味鲜美，且有浓厚的民族风味，得到了著名戏剧家田汉的偏爱。1938 年 2 月著名社会活动家郭沫若来长沙，日汉请他品尝了“牛中三杰”等名菜，吃后郭沫若赞许：“果然名不虚传。”当时的情景，已收入他的名著《洪波曲》中，一时传为美谈。

【原料】

主料：牛脑髓 400 克。

配料：水发冬菇 25 克，自菜苞 10 克。

调料：花生油 75 克，精盐 3 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，葱花 10 克，姜片 15 克，黄醋 10 克，酱油 2 克，湿淀粉 15 克，牛清汤 100 克，香油 2 克。

【制法】

1.将牛脑髓放入冷水里洗去血斑，再用冷水浸泡，然后用手轻轻剥去脑髓表面的衣皮。将冬菇、菜苞洗净。

2.将牛脑髓直切成 0.7 厘米的片，放入沸水中氽一下，等脑髓呈白色时捞出沥干水。冬菇去蒂，切成与脑髓片大小略同的薄片。

3.炒锅置旺火上，放油烧至八成热时，放入姜片、冬菇片煸炒一下，再加酱油、精盐、黄醋、牛清汤烧沸后，放入葱花、味精，用湿淀粉勾薄芡，再下牛脑髓，用手勺向前轻轻推两下，注意保持牛脑髓片的完整，撒上胡椒粉，淋入香油，出锅装盘。

4.炒锅置旺火上，放入花生油，下入菜苞，用精盐炒熟，拼放在盘子的周围即成。

【特点】

牛脑髓味甘性温，可治头风眩晕、消渴、痞气、脑漏。

此菜色泽鲜艳，成品白、绿、褐三色相间，气味芬芳，汤汁鲜美，脑髓细嫩无比。

27.清炖黑山羊

【原料】

主料：浏阳带皮黑山羊 750 克。

配料：香菜梗 25 克，剁辣椒 20 克，水发红薯粉 100 克。

调料：花生油 75 克，料酒 50 克，精盐 6 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，葱 15 克，姜 15 克，鸡清汤 1000 克，香油 5 克。

【制法】

1.葱姜一半捣烂，用料酒取汁；另一半葱打结，姜切片。香菜梗洗净。

2.将黑山羊切成长 10 厘米、宽 0.8 厘米的条，下入冷水锅煮沸焯水捞出。再放葱姜酒汁、精盐腌上。

3.炒锅置旺火上，放入油烧至七成热时，下入葱结、姜片，剁辣椒偏炒出香味，再下入黑山羊肉炒几下，加入鸡清汤、精盐、味精烧沸，撇去泡沫，倒人砂锅内，移置小火上煨约 40 分钟，直至羊肉软烂，放香菜梗，撒胡椒粉，淋香油，倒入汤碗内，连同水发红薯粉一并上桌即成。

【特点】

羊肉营养丰富，每 100 克食部约含蛋白质 11.1—13.3 克，脂肪 28.8—34.6 克，热量 307—367 千卡。羊肉用于医疗保健的历史亦很悠久，早在东汉时期的《伤寒杂病论》一书中就用“ 当归生姜羊肉汤 ”来治病。中医认为，羊肉味甘性温，具有益气补虚，温中暖下等作用。

浏阳黑山羊的显著特点：皮薄细嫩，肉质厚实，滋味鲜美，没有膻味。原中共中央总书记胡耀邦、原国家副主席王震回浏阳时，曾以黑山羊作菜，颇受称赞。为此，长沙市玉楼东酒家特开发这一稀有品种，从浏阳引进正宗“ 黑山羊 ”，隆重推出“ 清炖黑山羊 ”及其系列菜品，深受顾客青睐。

此菜皮软胶柔嫩滑，肉质酥烂味鲜，汤清浓淡不腻。

28.红煨羊蹄花

红煨羊蹄花系湖南邵阳地区风味名菜。相传为原宝庆府吉星阁厨师首创。

早在清光绪年间，有一外来宰羊者途经吉星阁，见路旁弃有羊蹄花，便对厨师陈来四、黎竹生说，羊蹄能制佳肴，弃之可惜，并详告烹法。陈、黎两位厨师依法烹制，味道果然不错，后又增加了多种调料，使其味更加鲜美。一日，他们特制羊蹄花 1 份，隐其菜名，遍请本地名人食客品尝。大家赞不绝口，疑为山珍海味，后得知为羊蹄花，惊叹不已，遂名于世。

【原料】

主料：羊蹄花 1250 克。

配料：青蒜 15 克，干红辣椒 5 只，香菜 50 克。

调料：熟猪油 75 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，酱油 30 克，湿淀粉 25 克，桂皮 1 克。

【制法】

1.羊蹄花去壳，烙去毛，在冷水中刮洗干净，下锅氽一下，除去杂味。香菜、干红辣椒洗净。葱洗净打结。姜洗净切片。青蒜洗净切 2 厘米长的段。

2.取大瓦钵一只，用竹箅子垫底，放入羊蹄，再放入桂皮、料酒、干红椒、酱油、精盐、葱结、姜片、熟猪油和清水，在旺火上烧沸后，移至小火上煨至完全软烂时离火，去掉葱结、姜片、于红椒、桂皮，取出羊蹄花，稍晾，用刀剔去骨头，剁成 5 厘米长的段，整齐排放在另一只钵内，倒入大瓦钵里的原汤，入笼蒸热后，翻扣在大盘中。

3.炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热，将蒸熟的羊蹄花原汁滗入锅中烧沸后，放入青蒜、味精、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾荧，浇在羊蹄花上面即成。

4.香菜切段，装入小碟中随羊蹄花上桌，供餐者随意佐食。

【特点】

此英颜色红亮，质地软烂，汤汁胶稠，味道鲜香。

29.砂锅炖狗肉

【原料】

主料：新鲜狗肉 1500 克。

配料：净冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，嫩豆腐 8 片，芽白叶 250 克，香菜 250 克，青蒜 50 克。

调料：熟猪油 150 克，料酒 50 克，精盐 8 克，味精 2.5 克，胡淑粉。克，桂皮 10 克，葱 15 克，姜 15 克，干天椒 6 只，鸡汤 1000 兄。

【制法】

1.狗肉去净骨，烙去毛，下入冷水锅煮沸，捞出后用清水洗去血沫，再放入砂锅，加入拍破的葱姜、桂皮、干天椒、料酒和水，炯煮至五成烂时取出。原汤保存，去掉葱姜、桂皮和干天椒。

2.将狗肉切成 5 厘米长、2 厘米宽的条。炒锅放人猪油烧沸，下入狗肉爆出香味，加入原汤、鸡汤和精盐，烧沸后倒入砂锅内，用小火炖至狗肉烂透。

3.冬笋切薄片。冬菇切蒂，大的改块。豆腐切成 1.5 厘米厚的块。香菜摘洗干净。芽白改块洗净。青蒜切花。

4.食用时，将砂锅狗肉放在旺火上烧沸，加入冬笋片、冬菇、豆腐、味精和精盐，烧沸后调好味，放入胡椒粉和蒜花，连同火炉上桌。另上芽白、香菜各 1 盘即成。

【特点】

狗肉是寒冬腊月的特色佳肴，我国自古食用。中医认为狗肉味咸，性温，可补中益气，温肾助阳。

砂锅炖狗肉，狗肉鲜嫩酥烂，汤汁味鲜浓郁，如用砂锅置泥炉上炖煮，加入豆腐、冬笋等配料，边煮边吃边下料，令人津津有味，常食不厌。至今还流传着这样的俗语：“ 不愿进朝当驸马，只要蒸钵炉子咕咕嘎。 ”由此可见人们对狗肉的喜爱。

30.酸辣狗肉

湖南人民喜食狗肉，尤擅长烹制多种狗肉菜看，并以之上宴席待客，成为湖南风味名菜。民国时期的湖南督军谭延闿有一首颂扬狗肉宴的打油诗：“老夫今日狗宴开，不料诸君个个来。上英碗从头顶过，捉壶酒向耳边筛”，生动而又风趣地描绘了人们喜吃狗肉的热闹情景。

【原料】

主料：鲜狗肉 1500 克。

配料：冬笋 50 克，泡菜 100 克，小红辣椒 15 克，青蒜 50 克，香菜 200 克，干红辣椒 5 只。

调料：熟猪油 100 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，醋 15 克，酱泊 10 克，桂皮 10 克，湿淀粉 25 克，香油 15 克。

【制法】

1.将狗肉去骨，用温水浸泡并刮洗干净，下入冷水锅内煮过捞出，用清水洗 2 遍，放入砂锅内，加入拍破的葱、姜、桂皮、干红椒、料酒和清水，煮至五成烂时取出，切成 5 厘米长、2 厘米宽的条。将泡菜、冬笋、小红椒切末。青蒜切花。香菜洗净。

2.炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至八成热时下入狗肉爆出香味，烹料酒，加入酱油、精盐和原汤，烧沸后倒在砂锅内，用小火煨至酥烂，收干汁，盛入盘内。

3.炒锅内放入猪油，烧至八成热下入冬笋，泡莱和红辣椒末煸几下，倒入狗肉原汤烧沸，放入味精、青蒜，用湿淀粉调稀勾芡，淋入香油和醋，浇盖在狗肉上，周围拼上香菜即成。

【特点】

酸辣狗肉以泡菜、红椒精制，香味浓郁，肉质鲜嫩，汤汁稠浓，辣中带酸，更富湘菜特色。

31.焦盐兔片

【原料】

主料：鲜兔肉 300 克。

配料：鸡蛋 2 个，面粉 40 克。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 75 克），精盐 5 克，味精 0.5 克，料酒 25 克，葱花 5 克，花椒粉 0.5 克，湿淀粉 25 克，香油 5 克。

【制法】

1.将鲜兔肉洗净，剔去筋膜，斜片成 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的薄片置碗中，加料酒、味精、精盐抓匀腌 3 分钟。

2.将面粉、鸡蛋、湿淀粉放入大碗中调匀制成糊，倒入腌好的兔肉片均匀挂糊。

3.炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至六成热，将挂糊的兔肉片，逐片下油锅，待表面炸呈淡黄色，倒入漏勺沥去油。

4.炒锅内留少许油置旺火上，下兔肉片急炒，撒上葱花、花椒粉，淋入香油，持锅颠几下，装盘即成。

【特点】

兔肉营养丰富，每 100 克约含蛋白质 21—24 克，脂肪 0.43.8 克，为低脂肪、高蛋白肉类食品。其营养较易吸收，消化率高达 85%。另外免肉还含有丰富的卵磷脂，能抑制血小板的粘聚作用，可阻止血栓形成，中医认为，兔肉有补中益气、止渴健脾、滋阴凉血、解毒的功效。民间俗语中有“飞斑走兔”之说，意即天下的美味，飞的莫过于斑鸠，跑的莫过于兔子。可见兔肉之美，广为人知。此菜是将鲜兔肉挂糊焦炸，保持了兔肉的细嫩，成菜色泽淡黄，外焦内软，香酥麻辣。

32.开屏柴把桂鱼

桂鱼是一种古老的鱼类。1962 年，我国学者在湖南临澄县第三纪地层和湘乡始新统地层中，分别发现秀丽洞庭桂鱼和下湾铺洞庭桂鱼化石，证实当时湖南境内已有桂鱼生存。1972 年，湖南省考古工作者在长沙马王堆一号汉墓随葬动物中，发现了桂鱼骨骼。由此可知，至迟在 2000 多年前的西汉末期，桂鱼已成为湖南人民捕捞和食用的珍贵水产之一。

【原料】

主料：净桂鱼肉 250 克。

配料：鹌鹑蛋 12 个，熟火腿 100 克，净冬笋 100 克，菠菜心 20 个，红绿樱桃各 3 粒，香菜 100 克，鸡蛋清 2 个。

3.调料：熟猪油 750 克（实耗 100 克），精盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，葱 100 克，姜 15 克，干淀粉 20 克，湿淀粉 10 克，杂骨汤 50 克，香油 5 克。

【制法】

1.将鱼肉切成 0.5 厘米粗、7 厘米长的丝。冬笋、火腿切成 3 厘米长的丝。葱 75 克在沸水中氽过。另将剩余的葱和姜拍破，加料酒、精盐拌匀捏出汁，加入味精，淋入鱼丝中腌约 8 分钟。然后将鸡蛋清、干淀粉调匀，放入鱼丝上浆。

2.将樱桃一切两半。鹌鹑蛋磕入抹了熟猪油的 12 只调羹里。香菜摘洗干净。然后，在盛有鹌鹑蛋的调羹中嵌半粒樱桃，拼几片香菜叶，成雀屏花形，上笼蒸 10 分钟即熟，放在笼中保温。杂骨汤、香油、湿淀粉兑成汁。

3.将氽好的葱根根理直摆在盘中，上面横放火腿丝 2 根、鱼丝 2 根、冬笋丝 2 根，按柴把形状捆成 20 把。

4.炒锅置旺火上，放入熟猎油烧沸，下入捆好的柴把桂鱼馏熟出锅，倒入漏勺沥油。然后，将蒸好的鹌鹑蛋取出，摆在长盘的一端，拼成雀屏。柴把鱼放在盘中央做雀身，再将一个鸡蛋糕雕刻成雀头摆在前端。炒锅置火上，放入兑好的汁子烧沸勾成薄芡，均匀地浇在雀屏和柴把鱼上，四周围香菜即成。

【特点】

此菜系长沙市百年老店玉楼东酒家特一级烹调师许菊云的创新菜，曾在第二届全国烹饪技术比赛中荣获金牌奖。成品造型逼真，栩栩如生，桂鱼肉质鲜嫩，冬笋、韭白清脆，火腿咸香，味感丰富。

33.软蒸火夹桂鱼

【原料】

主料：活桂鱼 1 条（重约 1000 克）。

配料：熟火腿 150 克，水发冬菇 100 克，南葱 500 克。调料：熟猪油 150 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1.5 克，葱 15 克，姜 15 克，香醋 50 克，蒜茸酱 20 克，辣椒油 15 克，豆豉生茸 20 克，白糖 2 克，干淀粉 40 克，鸡油 25 克。

【制法】

1.桂鱼宰杀去鳞、鳃、内脏，取下鱼头和鱼尾，取下两片带皮的鱼肉，再片成 5 厘米长、1 厘米厚的连刀块，计 12 块。2.火腿剔去杂质，切成鱼肉长短的薄片。葱切花。姜切米。南葱去蔸洗净，切成 7 厘米长的段。冬菇去蒂洗净。3.食用前 20 分钟，将鱼片和头尾放入葱花、姜米、料酒、精盐、味精，白糖、干淀粉、猪油拌匀。鱼肉、火腿、冬菇三样合成一组，分成 3 行并列摆入鱼盘内，再摆上鱼头，鱼尾成鱼形，上笼蒸 10 分钟左右即熟取出。同时，锅内放油烧至六成热，下入南葱，加精盐偏炒入味，拼在空行之间，淋鸡油，随上辣椒油、姜醋汁。蒜茸酱、豆豉生茸各 1 小碟即成。

【特点】

桂鱼肉多刺少，肉质洁白细嫩，每 100 克约含蛋白质 15.5—19.3 克，脂肪 0.4—3.5 克，以及少量钙、磷等营养素。中医认为其味甘，性平，具有补气血、益脾胃的功效。

软蒸火夹桂鱼色调素雅，红白分明，鱼肉滑嫩，火腿咸香，蘸上调料，微带酸辣，更富湖南地方风味。

34.玉带双味鱼饺

【原料】

主料：活桂鱼 1 条（重约 1500 克）。

配料：熟火腿 100 克，金钩 20 克，水发冬菇 10 克，猪肥膘肉 10 克，猪瘦肉 50 克，去壳芝麻 10 克，鱼茸馅 50 克，红樱桃 1 粒。

调料：花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 20 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，葱 80 克，姜 20 克，白糖 5 克，鸡蛋 5 个，胡椒粉 2 克，面粉 20 克，泡打粉 5 克，干淀粉 10 克，湿淀粉 15 克。

【制法】

1.葱 30 克洗净，在沸水锅中永过待用。姜葱一部分捣烂用料酒取汁；另一部分姜切丝，葱白切段，其余切花。鸡蛋磕开，用蛋黄调成蛋黄糊，用面粉和泡打粉调成脆浆。

2.将桂鱼去鳞、鳃、内脏、头、尾，取下两边鱼肉，去腹刺，切成 6 厘米长、5 厘米宽的薄片 40 片，待用。

3.用一半火腿、冬菇切成丝；另一半与金钧、肥膘肉、瘦肉分别剁成米粒状，加入葱姜酒汁、精盐、味精、白糖、胡椒粉、葱花搅拌入味。鱼头、鱼尾分别用葱姜酒汁和精盐、味精腌制一下，再拍上于淀粉，下油锅炸呈金黄色捞出。

4.用鱼肉 20 片分别放入火腿丝、冬菇丝、姜丝、葱白段各 1 根滚成卷，再用已烫过的葱叶捆扎好，上笼蒸 2 分钟即熟。另将鱼肉 10 片，分别包入火腿、冬菇、金钩、猪肉米粒成饺子形状，滚上蛋黄糊炸熟，再用蛋黄糊穿衣沾上芝麻，炸呈金黄色捞出。再将鱼肉 10 片分别包入鱼茸馅，用脆浆裹上炸熟成饺子状。

5.将鱼头、鱼尾摆入鱼盘的两端，在鱼口内放 1 粒红樱桃，并对鱼眼睛进行点缀。中间摆两层玉带鱼卷，两边各摆火腿片和 10 个不同味别的鱼饺。

6.用炒锅分别勾成咸鲜芡汁和甜酸芡汁，浇盖在玉带鱼卷和鱼茸饺上即成。

【特点】

玉带双味鱼饺为株洲宾馆特一级烹调师艾东毛精心研制的创新佳肴，在第三届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

此菜是发展、拓宽传统名菜玉带鱼卷的制法而成，除保存玉带鱼卷的成形和口味以外，还在两边各镶上 10 个不同的鱼饺：在挂糊上，一为蛋糊，一为脆浆；在馅料上，一是肉粒，一是鱼茸；在味别上，一是甜咸，一是咸鲜。

成菜色彩艳丽，装盘美观，制作精细，口味丰富，美不胜收。

35.洞庭三味鱼

【原料】

主料：净桂鱼肉 800 克。

配料：咸面包 150 克，绿豆芽 100 克，熟火腿 25 克，香菜 50 克，鸡蛋 3 个，红辣椒 2 个。

调料：花生油 500 克（实耗 150 克），精盐 5 克，味精 1 克，料酒 25 克，葱 10 克，姜 10 克，白醋 5 克，白糖 25 克，胡椒粉 1 克，干淀粉 50 克，湿淀粉 50 克，鸡清汤 100 克，香油 10 克。

【制法】

1.茄汁菊花鱼

①将葱姜捣烂，用料酒取汁。

②将净桂鱼肉 400 克，改切成均匀的 10 块，每块稍切去 4 角，然后按 2 厘米的距离斜剞十字花刀，加精盐和葱姜酒汁腌一下，在蛋黄液中拖过，拍上于淀粉。将鸡汤、白糖、白醋、蕃茄酱和湿淀粉兑成汁，待用。

③炒锅置旺火上，放入花生油，烧至八成热，把拍粉的鱼肉逐块下入油锅，炸呈金黄色捞出，在盘内摆成形。锅内留油 50 克，随即倒入兑汁，待起泡时，加沸油少许，将汁浇盖在菊花鱼上即成。

2.鱼茸面包

①将火腿切成菱形小片。香菜摘洗干净。葱白切段。

②取桂鱼肉 100 克，捶剁成茸，加精盐、味精拌成鱼料。将面包改切成 5 厘米长、3 厘米宽的片计 10 片。蛋清打起泡，加干淀粉搅拌成雪花蛋糊。再将鱼料均匀涂在面包片上，再盖上一层蛋泡糊抹平，贴香菜叶和菱形火腿片拼花。

③炒锅置旺火上，放入花生油，烧至八成热，把拍粉的鱼肉逐块下入油锅，炸呈金黄色捞出，拼在盘中。锅内放香油烧热，放花椒子、葱白头、精盐煸出香味，去渣成花椒油，淋在鱼茸面包上即成。

3.银芽鱼丝

①将绿豆芽摘去两头。红辣椒切细丝。一半葱切段，余下的葱和姜捣烂，用料酒取汁。

②将净桂鱼 250 克切成 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝，用蛋清 1 个，加入湿淀粉、精盐、葱姜酒汁拌匀，将鱼丝浆好。另用鸡汤、精盐、味精、胡椒粉、香油、湿淀粉兑成汁待用。

③炒锅置旺火上，放入花生油，烧至四成热，将鱼丝下锅滑熟后，倒入漏勺沥油。锅内留油，烧至六成热，下入红辣椒丝，银芽煸炒，再放精盐，接着下入鱼丝合炒，淋入兑汁，簸炒几下，出锅装盘即成。

【特点】

洞庭三味鱼，是用洞庭湖产的桂鱼，取其净肉，分割出三种不同类型的鱼馔。此菜是长沙市新华楼特二级烹调师周赛群在博采众长的基础上精心制作的创新菜。曾在第三届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

此菜色彩鲜艳，有红、黄、白三种颜色；制作精细，有花、片、丝三种形状；味感丰富，有酸甜、焦香、滑嫩三种味别，堪称集色、香、味、形之大成于一体的湘菜创新佳肴。

36.湘江脆皮鱼

【原料】

主料：鲜草鱼 1 条（重约 750 克）。

配料：猪肥膘肉 50 克，熟火腿 25 克，水发冬菇 10 克，净冬笋 20 克，鲜豆皮 1 张，胡萝卜 1 个，面粉 100 克。

调料：花生油 1500 克（实耗 150 克），精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，料酒 20 克，姜 10 克，葱 10 克。

【制法】

1.葱、姜拍破用料酒取汁。胡萝卜用筷于穿过，按 8 等分分好。用小刀刻成鱼网形，放盐水中泡一下，再用刀片开，待用。

2.鱼去鳞，从肚皮开刀去内脏洗净。鱼身刻十字花刀，加精盐、味精、葱姜汁、胡椒粉腌好。

3.将肥膘肉、火腿、冬菇、冬笋均切成丁，下入油锅，放精盐、味精、胡椒粉调味炒熟晾凉，装入鱼肚内。

4.将豆皮摊开放平，用面粉和鸡蛋调成糊，均匀涂上豆皮，再把鱼放上，用豆皮把鱼包好保持整鱼形，放进电炉并将电炉温度调至 230 度, 烤 45 分钟即可。

5.食用时，炒锅内放油烧热，将鱼从电炉中取出，用红油淋一下装盘，再将刻好的胡萝卜网罩在鱼身上即成。

【特点】

草鱼肥厚多脂，肉质细嫩，每 100 克食部约含蛋白质 17.9 克，脂肪 4.3 克，钙 36 毫克，磷 173 毫克，铁 0.7 毫克，此外还含微量维生素 B、维生素 B 和尼克酸等。

此菜曾在第三届全国烹饪技术比赛中，荣获金牌奖，为湖南省枫林宾馆特二级烹调师刘光荣的创新菜。

成菜是在湖南传统名菜叉烧鱼的基础上作了较大改进而制成：一是在成熟方法上，由木炭烧烤改用电力；二是在工具上，由铁丝夹和鱼叉改用电炉；三是在效用上，叉烧既费力，又要在鱼身上进叉穿眼。而电烤既省力，成品又精当，且不致失误。此菜外焦内嫩，焦香四溢。特别是造型优美，装盘别致，用胡萝卜刻成网罩罩在鱼身上，好似活鱼尚在网中。

37.翠竹粉蒸鮰鱼

【原料】

主料：鮰鱼 1 条（重约 1250 克）。

配料：熟米粉 100 克。

调料：熟猪油 40 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，花椒粉：克，白糖 1.5 克，白醋 5 克，五香粉 10 克，葱未 5 克，姜未 5 克，原汁酱油 15 克，辣椒油 30 克，豆瓣酱 20 克，甜面酱 15 克，香油 30 克。

【制法】

1.将鮰鱼从腹部剖开，去内脏，洗净沥干，切成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 2 厘米的片，再用水清洗 1 次，沥干水放入大碗内，加原汁酱油、豆瓣酱、甜面酱、胡椒粉、五香粉、花椒粉、精盐、白糖、白醋、料酒、味精、香油、辣椒泊、葱未、姜未拌匀，然后加入熟猪油和熟米粉拌匀，腌 5 分钟，使每片鱼肉都沾上米粉。

2.备干净小新翠竹筒 10 个，每个竹筒内垫放几片新鲜竹叶，放入米粉鱼 3 片，上盖荷叶，再盖上盖，上宠用旺火沸水蒸 20 分钟即熟取出，用托盘将每人 1 份翠竹粉蒸鮰鱼送上席即成。

【特点】

鮰鱼每 100 克可食部约含蛋白质 13.7 克，脂肪 4.7 克，磷 143 毫克。中医认为其味甘性平，能补中益气、利水，病人食之，尤能补益。

湖南岳阳洞庭湖区盛产鮰鱼。背侧灰黄色，无鳞片，肉肥嫩，味鲜美。此菜是岳阳市特一级烹调师张克亮研制的。他在传统的粉蒸鮰鱼基础上，改进了烹器，将原用的蒸钵改用新鲜翠竹筒，盛鱼后密闭蒸之，既保留了粉蒸鮰鱼的传统风味，又增加了翠竹的淡淡清香，菜型别具一格，独领烹坛风骚。

38.龙女一斛珠

尼女一斛珠系湖南岳阳地区的传统名肴。此菜是根据“柳毅传书”的神话故事而来。传说洞庭龙女爱上了心地善良的秀才柳毅，在龙王招待柳毅的宴席上，龙女用金色鲤鱼内藏珍珠一斛（相当两斗半）相赠。后来，人们用金丝鲤做菜，内外镶嵌形似珍珠的湘白莲，取名“龙女一斛珠”。

【原料】

主料：金丝鲤鱼 1 条（重约 1000 克）。

配料：水发去心湘莲 200 克，瘦火腿肉 20 克，猪肥膘肉 50 克。

调料：精盐 5 克，味精 1 克，料酒 25 克，胡椒粉 1 克，姜 20 克，葱 10 克，醋 25 克，鸡清汤 100 克，鸡油 20 克。

【制法】

1.将鱼去鳞、鳃，从鱼的腹部开刀剖去内脏，在沸水中永一下取出，在鱼身上每隔 2 厘米宽剞十字形花刀。肥膘肉、瘦火腿均切 3 厘米长、1 厘米宽、0.7 厘米厚的梳齿片。将葱 5 克、姜 5 克拍破加料酒取汁，剩余葱打结，姜 5 克拍破，余下姜切未，装入碟内。湘白莲洗净蒸至七成熟取出。

2.将鲤鱼放入盘中，加入精盐、味精、葱姜汁腌 15 分钟，然后将湘莲填入鱼腹中，填满为止，并在十字花刀的交叉处各嵌 1 粒湘莲，剩余的湘莲围绕鱼身摆放四周。将肥膘肉每隔 1 厘米宽摆放 1 片在鱼身上，间隔处摆上火腿肉，拍破的葱、姜放在上面，加入鸡清汤上笼蒸 25 分钟取出，去掉葱、姜、肥膘肉，撒上胡椒粉，边上淋入鸡油，随上姜、醋碟即成。

[特点]

此菜造型美观，色彩鲜艳，金黄玉白，交相辉映，鱼肉鲜嫩，莲子粉糯，清香淡雅，味美可口。

39.鸳鸳鲤

[原料]

主料：活鲤鱼 1 条（重约 1250 克）。

配料：水发玉兰片 15 克，熟瘦火腿 15 克，水发冬菇 25 克，香菜 25 克，青豆 10 粒，蕃茄酱 50 克。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 100 克），精盐 5 克，味精 1 克，料酒 25 克，葱段 1 克，姜未 1 克，白糖 25 克，面粉 25 克，湿淀粉 75 克，干淀粉 25 克，肉清汤 100 克，香油 2.5 克。

【制法】

1.将活鲤鱼去鳞、鳃，在腹部切口去内脏，片开鱼尾，切开背脊，剔去整条脊骨，成为头部相连，身、尾分开的两片，洗净，盛入盘中，用料酒、精盐抹遍鱼身，腌约 10 分钟，擦干水待用。将玉兰片、冬菇、瘦火腿分别切成 0.3 厘米见方的丁。

2.把鸡蛋磕入碗内搅发，加入干淀粉、面粉、清水拌匀，一半抹在鱼皮上，余下的抹在鱼肉一面。

3.炒锅置旺火上，放入猪油烧至八成热，将鱼下锅，炸至外表淡黄，里面熟透后，将两片鱼腹均朝上摆入盘中，形成鱼的头部相连，身、尾分开的形状，似两条鱼。

4.炒锅内留油烧至六成热时，放人玉兰片、姜未、冬菇、精盐炒几下，接着放入青豆、火腿、味精、葱段烧沸，用湿淀粉勾芡成白汁，浇在 1 片鱼腹上。炒锅内再放猪油，烧至六成热，下蕃前酱、白糖、葱段烧沸，用湿淀粉勾芡成红汁，浇在另 1 片鱼腹上。两片鱼身上再淋入香油，香菜洗净拼放在两条鱼腹中间即成。

【特点】

鲤鱼每 100 克肉中约含蛋白质 20 克，脂肪 1.3—2.7 克，磷 242—407 毫克，并含有多种维生素及矿物质。中医认为，鲤鱼味甘，性平，有利尿、消肿、通乳的功效。

鸳鸯鲤是湖南的传统名菜。鸳鸯为我国珍贵水禽，雌雄成双成对，相戏于水面，片刻不离。鸳鸯鲤即寓其意而命名。此菜系将鲤鱼身尾切开，鱼头相连，烹制后一边红色，一边白色，红者酸甜，白者咸辣，风味各异。粗看似两鱼并列，细品始知一鱼制成。

40.芙蓉鲫鱼

[原料]

主料：鲜鲫鱼 2 条，重约 750 克。

配料：鸡蛋 5 个，熟瘦火腿 15 克。

调料：料酒 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，葱 25 克，姜 15 克，鸡清汤 250 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.鲫鱼宰杀去鳞、鳃、内脏，刷去腹内黑膜并洗净。火腿切末。葱白切花，余下葱和姜拍破。

2.将鲫鱼斜切下头和尾，放在鱼身一起装入深盘内，加放料酒和拍破的葱、姜，用旺火沸水蒸 10 分钟取出，头尾和原汤分别保留。用小刀拆下鱼肉。

3.鸡蛋去黄用清，打散后放入鸡汤和鱼肉原汤，加入精盐、味精、胡椒粉，搅匀调好味，将一半装入汤碗，上笼蒸熟取出，再将一半倒在上面，上笼蒸熟。同时，把鱼头、鱼尾上笼蒸熟。

4.食用时，将芙蓉鲫鱼和鱼头、鱼尾取出，头、尾分别摆放芙蓉鲫鱼两头，形成鱼形，撒火腿末、葱花，淋鸡油即成。

[特点]

鲫鱼食部每 100 克约含蛋白质 13—19.5 克，脂肪 1.1—3.4 克，磷 200 毫克，钙 54 毫克，以及其他一些矿物质和维生素。中医认为，鲫鱼味甘性平，有健脾利湿作用。

湖南洞庭湖区盛产荷包鲫鱼，肥胖丰腴，形似荷包，质地细嫩，甜润鲜美，是鱼类中的上品。此菜即以荷包鲫鱼为主料，配以白似芙蓉的蛋清同蒸，味道更为鲜嫩，落口消溶。

41.芙蓉鱼排

芙蓉鱼排，是由毛泽东主席命名的。毛主席来湖南时，湖南省委接待处的烹调师为他作过此菜，毛主席吃后称赞这个菜既好看，又好吃，并问及菜名。当告知叫“面包鱼排”，鱼排上面铺抹的是胜似芙蓉的蛋清。毛主席听了便吩咐说，那就叫“芙蓉鱼排”，即以此正式命名。

【原料】

主料：净才鱼肉（可用桂鱼或草鱼）300 克。

配料：咸面包 200 克，熟火腿 15 克，香菜叶 50 克，鸡蛋 4 个。

调料：花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 25 克，精盐 2.5 克，味精 1.5 克，胡椒粉 0.5 克，葱 15 克，姜 15 克，白糖 1.5 克，干淀粉 50 克，香油 15 克。

[制法]

1.将才鱼肉片成薄片，长 3 厘米、宽 3 厘米、葱、姜捣烂用料酒取汁，加精盐、白糖、味精和胡椒粉，把鱼片腌 10 分钟。

2.面包切成鱼肉一样大小、数量的片。鸡蛋取清用筷子打起来发泡，加入于淀粉搅拌成雪花蛋糊。香莱洗净。火腿切未。

3.面包摊开放在木板上，把鱼片逐一裹上雪花糊，贴在面包上，再贴上香菜、火腿未。

4.炒锅置旺火上，将油烧至五成热，把贴好的鱼片、面包朝下下入油锅。面包炸焦酥呈金黄色时鱼片已熟，翻炸一下即捞出，淋香油，装盘即成。

[特点]

才鱼，学名乌鳢，又称乌鱼、生鱼，其肉质厚实紧密，成熟后色白而较嫩，少刺。其肉每 100 克约含蛋白质 18.8—19.8 克，脂肪 0.8—1.4 克。中医认为其味甘性寒，具有健脾利水、益气补血、通乳等功效，对创伤愈合亦有良好疗效。

此菜造型美观，色彩艳丽，有焦脆鲜嫩、咸香等多种味道，真是既好看，又好吃的创新佳肴。

42.汤泡菊花鱼

【原料】

主料：净桂鱼肉 400 克。

配料：嫩凤尾菌 250 克，黄色鱼茸 50 克，熟瘦火腿 15 克，香菜 100 克。

调料：料酒 10 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱 10 克，姜 10 克，干淀粉 60 克，鸡清汤 700 克，鸡油 10 克。

【制法】

1.葱和姜捣烂用料酒和水取汁。火腿切成未。凤尾菌剔去根部洗净，下入沸水锅内氽过待用。香菜洗净留叶。

2.桂鱼肉切成 10 厘米长的段，片成 4 厘米宽的薄片，3 厘米宽处切成丝，1 厘米连着，成为梳子形状，用葱姜酒汁和精盐腌好后，两面沾上干淀粉，由一端滚成卷，用手捏住连着的鱼肉，摇摆一下使鱼丝散开，放在抹油有柄的漏板上，中心放点黄色鱼茸，按点火腿末，形似盛开的菊花。

3。锅内放入鸡汤、凤尾菌、精盐、味精烧沸，调好味，撇去泡沫，加入香菜叶、胡椒粉装人汤碗内。另用锅放人沸水，将漏板上的菊花鱼下入沸水锅永熟，取出放入汤碗内，淋鸡油即成。

[特点]

桂鱼菜馔，花样繁多，论其造型，此菜可谓独放异彩。洁白的菊花鱼飘浮于汤面，中间点缀红黄花蕊，好似花朵盛开，争奇斗艳，引人入胜。汤泡菊花鱼，刀工细腻，制作精巧，桂鱼肉鲜软滑嫩，风尾菌质脆味鲜，鸡肉汤清澈鲜美，香菜叶缕缕清香，堪称创新菜之佼佼者。

43.银针鸡汁鱼片

【原料】

主料：净桂鱼肉 200 克。

配料：瘦火腿肉 25 克，净冬笋 25 克，水发口蘑 10 克，小白菜苞 12 个，君山银针茶 1 克，鸡蛋清 1 个。

调料：鸡油 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 5 克，鸡清汤 750 克，杂骨汤 500 克。

【制法】

1.将桂鱼肉洗净，片成 3 厘米长、1 厘米宽、0.3 厘米厚的片，用蛋清、精盐、湿淀粉调匀上浆。火腿切成 2 厘米长、1 厘米宽、0.3 厘米厚的片。冬笋切梳形片。口蘑片成片。银针茶盛入透明小玻璃杯中。

2.炒锅置旺火上，放入鸡清汤，加精盐、味精烧沸，倒入汤碗中。再将杂骨汤烧沸，下人鱼片、冬笋、口蘑、菜苞氽熟捞出，放入鸡汤碗内。然后，在盛有银针茶的玻璃杯内，冲人沸水，置汤碗中，汤中撒上胡椒粉，淋入鸡油，盖上碗盖端上桌，待银针茶泡发竖立水中时，揭开盖，再将银针茶倒入汤碗中即成。

[特点]

银针鸡汁鱼片是巴陵全鱼席中的著名汤菜。相传“ 巴陵全鱼席 ”之名系清乾隆皇帝御赐，现经改进后，包括鱼菜、鱼点、鱼拼、鱼汤等 20 多种菜肴。

君山银针是有 1000 多年历史的传统名茶，此菜以鱼片、银针、鸡汁配合，白绿相间，分外淡雅，鱼片鲜嫩，鸡汁味美，银针飘香，是一独具地方风味特色的创新佳肴。

44.祁阳笔鱼

【原料】

主料：鲜笔鱼 1 条，重约 1000 克。

配料：红辣椒 30 克。

调料：熟猎油 100 克，料酒 40 克，精盐 3 克，胡椒粉 1.5 克，葱 40 克，姜 15 克，酱油 25 克，湿淀粉 10 克，杂骨汤 250 克，香油 10 克。

【制法】

1.将笔鱼剖腹去内脏洗净（不去鳞），沥干水，改切成 4 厘米长、2 厘米宽的骨牌形状。红椒、姜切丝。葱白切段，余下切葱花。

2.炒锅置旺火上，放入猪油烧至八成热，下入鱼块翻炒几下，加红椒、姜丝、葱白段、精盐、料酒、酱油，再偏炒 1 分钟，放入杂骨汤焖 2 分钟，至汤汁稍干，再加入味精、猪油、葱花，用湿淀粉勾芡，淋入香油，撒上胡椒粉即成。

【特点】

笔鱼是湖南祁阳县浯溪的著名特产。相传宋代文豪苏东坡有次路过祁阳，祁阳知县便邀他夜泛浯溪，并在船上设宴款待，东坡先生为此地山水秀美所吸引，正要挥笔作诗时，阵风吹来，笔落悟溪水中，立即变成了无数条形似毛笔、颜色鲜艳的游鱼。古时曾有人诗曰：“天意东坡不留字，神笔化作席上珍。”祁阳笔鱼便由此而得名。笔鱼学名铜鱼，因其色黄体圆，状似竹竿，又称竹鱼。煎焖而成的笔鱼，具有佳鱼的细嫩，青鱼的甘甜，鳝鱼的油润，鳅鱼的鲜香，是当地的传统名菜。

45.原汁武陵水鱼

水鱼，学名“鳖”，又名甲鱼、团鱼、脚鱼等，湖南各地均有出产，而以洞庭湖区为多。我国《墨子》记述楚国江湖“鱼鳖鼋鼍为天下富”。《唐书地理志》载：“岳州贡鳖甲。”其质量以常德市武陵镇一带所产最佳，其鳖色泽纯黄，肉质鲜嫩，味极鲜美。

原汁武陵水鱼，是采用湖南传统烹调技艺煨制出来的一道名菜，具有醇香浓郁的特色，在夏季食用尤有清润滋补的功能。长沙马王堆出土的食谱中就有水鱼，这说明湖南人民早在 2000 多年前的汉代就烹食水鱼了。

【原料】

主料：武陵活水鱼 2 只（重约 2000 克）。

配料：猪五花肉 300 克，熟火腿 50 克，口蘑 25 克。

调料：熟猪油 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，料酒 100 克，胡椒粉 2.5 克，黄醋 50 克，葱 25 克，姜 25 克，蒜瓣 50 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.将五花肉洗净，切成 1 厘米厚的块，下沸水锅内汆过洗净。火腿切成边长为 3 厘米的方片。口蘑洗净片成片。蒜瓣洗净。葱白切段，姜一半切米粒，加醋兑成汁，余下的葱、姜拍破。

2.将水鱼宰杀洗净，下沸水锅中烫一下取出，搓掉薄膜，再从腹部剖开去掉内脏，剔去骨、剁去头、爪尖，改切成边长 4 厘米的块，置碗中，加料酒、精盐腌约 15 分钟取出，挤干水。

3.砂锅内垫入竹箅子，放人拍破的葱姜、五花肉、蒜瓣、火腿片、口蘑片和水鱼块，再加入料酒、胡椒粉、精盐和清水，用盘盖上，在旺火上烧沸，撇去泡沫，移至小火上煨约 30 分钟，至水角软烂。

4.将水鱼取出翻扣在深盘内，去掉葱、姜、五花肉，把煨水鱼的原汤放在火上烧沸，加入味精、胡椒粉和葱段收浓，浇盖在水鱼上，淋入鸡油，随上 2 小碟姜醋汁即成。

46.红煨水鱼裙边

【原料】

主料：鲜水鱼裙边 1000 克。

配料：水鱼肉 500 克，母鸡肉 500 克，猪五花肉 250 克，水发冬菇 50 克，蒜瓣 50 克，小白菜 500 克。

调料：熟猪油 100 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，葱 20 克，姜 20 克，酱油 50 克，黄醋 50 克，湿淀粉 20 克，香油 15 克，冰糖 25 克。

【制法】

1.水鱼裙边改成 5 厘米长、4 厘米宽的块，洗净。水发冬菇去蒂洗净。葱、姜一半拍破，余下葱白切段，姜切米。

2.水鱼肉、鸡肉和五花肉都砍成大块，放入沸水锅氽过洗净，再放入垫有底箅的砂锅内，加入拍破的葱、姜以及料酒、精盐、酱油、黄醋、冰糖和清水（没过以上食物为准），用盘盖上，放在大火上烧沸，撇去泡沫后移用小火偎至五成烂时，再下入水鱼裙边和冬菇，煨至裙边软糯为止，将水鱼肉、鸡肉、五花肉、葱和姜挑出不用。

3.蒜瓣剥皮洗净，下入油锅炸熟。小白菜摘去边叶，留苞洗净待用。

4.食用时，将猪油烧沸并下白菜苞，加精盐煸炒入味，用盘装上。再将水鱼裙边倒入锅内，加入蒜瓣、味精和胡椒粉，调好味，用湿淀粉调稀勾芡，放入葱段和香油再装到盘内，周围拼上白菜苞，随上姜醋汁两小碗即成。

【特点】

鳖滋味肥厚，营养丰富，是一种珍贵的补品，每 100 克肉中含蛋白质 17.3 克，脂肪 4 克，钙 15 毫克，磷 94 毫克，铁 2.5 毫克，还含有多种维生素。中医认为其肉味甘性平，可滋阴凉血，平肝息风。民间用作滋补食品。

此菜色如琥珀，汁如浓胶，裙边软滑，腴肥鲜美，系湖南的传统名菜。

47.朝珠八宝水鱼

【原料】

主料：活水鱼 1 只，重约 1500 克。

配料：猪五花肉 500 克，鸡脯肉 50 克，火腿 50 克，水发金钩 30 克，水发冬菇 50 克，净冬笋 50 克，水发海参 50 克，蒸发莲子 50 克，胡萝卜 250 克，蒜瓣 50 克，小白菜苞 16 个。

调料：熟猪油 125 克，料酒 50 克，精盐 8 克，味精 2 克，胡椒粉 5 克，葱 15 克，湿淀粉 40 克，鸡清汤 250 克，鸡油 10 克。

【制法】

1.葱、姜拍破。蒜瓣剥去皮洗净。白菜苞洗净。五花肉切成片，下入沸水锅氽过，洗净血沫。海参切成小指头大的丁，下人汤锅加精盐、料酒烧沸捞出。胡萝卜削去皮切成短筒，再削成圆球形，下入油锅焖炸熟待用。

2.将鸡脯肉、火腿、冬笋、冬菇、金钩都切成海参一样大小的丁，下入油锅煸炒出香味，烹料酒，加精盐、味精、胡椒粉、海参丁、莲子拌成馅。

3.将水鱼宰杀，随后将尾向上，使血液流尽，用沸水烫一下，褪出黄膜衣，再用沸水烫一次，刮净裙边和背壳上的黑膜，用刀取下背壳待用，去内脏和喉管、气管、脚爪，再下入沸水锅氽过捞出，洗净血沫，用深边盘装上，放精盐、料酒、胡椒粉、蒜瓣、葱、姜、五花肉，上笼用沸水旺火蒸 30 分钟取出，去掉葱、姜、五花肉，填入八宝馅，盖上水鱼背壳，再蒸 30 分钟。

4.食用时，取出八宝水鱼。同时将白菜苞、胡萝卜球下入六成热的油锅，加精盐炒人味，拼在水鱼周围。锅内放入鸡汤。水鱼原汤、精盐、味精、胡椒粉，烧沸调好味，用湿淀粉调稀勾芡，揭开水鱼壳，浇在八宝水鱼上，淋鸡油，将水鱼壳覆盖上即成。

【特点】

朝珠八宝水鱼，是湖南省委接待处蓉园宾馆特一级烹调师聂厚忠，在借鉴传统名菜“红煨八宝鸡”的基础上研制的创新菜，曾在第二届全国烹饪技术比赛中获铜牌奖。

此菜不仅造形美观，而且原料丰富。在水鱼肚内灌入海参、鸡肉、火腿、冬笋、金钩、冬菇、莲子等调制的馅料，并在蒸制的过程中，使各种原料互相调和融汇，集多种营养成分和多种口味于一体，很受宾客的赞赏。

48.洞庭玉珠水鱼

【原料】

主料：活水鱼 1 只（重约 1000 克），鸡脯肉 100 克。

配料：猪肥膘肉 100 克，白菜苞 20 个，鸡蛋清 2 个。

调料：熟猪油 750 克（实耗 50 克），料酒 25 克，精盐 5 克，味精 1 克，葱结 15 克，姜片 15 克，蒜瓣 15 克，胡椒粉 1 克，白胡椒 12 粒，百合粉 50 克，湿淀粉 10 克，鸡清汤 250 克。

【制法】

1.将水鱼宰杀，斩去头和爪尖，用沸水烫一下，刮去薄膜，下冷水锅煮至六成熟取出，去掉背壳、底板和内脏，剔除腿上粗骨，清洗干净。将水鱼肉剁成长宽约 3 厘米的块，裙边切成 3 厘米的条，盛入瓦钵中，用料酒、精盐腌 10 分钟，再用清水洗净，沥干水，然后将水鱼肉整齐放人瓦钵内，上面放水鱼裙边，依次将自胡椒、精盐、蒜瓣、肥膘肉、葱结、姜片放在水鱼上面，再烹入料酒、熟猪油，入笼蒸 1 小时至软烂。

2.将鸡脯肉切成约 2 厘米见方的丁，用精盐抓匀，腌 5 分钟。将鸡蛋清磕入碗内，用力搅发呈泡沫状，放入百合粉调匀成泡糊，再放鸡丁拌匀。炒锅内放入猪油，烧至四成热，移至小火上，用调羹将上糊的鸡丁，一匙一匙地舀入油锅吞炸，达五成熟，鸡丁呈球形浮于油面时，用小漏勺捞起，盛入大碗内，加鸡清汤 250 克、精盐，入笼蒸 1 小时，至鸡肉软烂为止。

3.将蒸好的水鱼出笼，留下原汁，装入圆盘中间，再用蒸好的鸡球围边，在水鱼和鸡球的间隙，拼上已入味的白菜苞。炒锅内放入水鱼原汁和鸡汤，用湿淀粉调稀勾薄芡淋在水鱼上即成。

【特点】

洞庭玉珠水鱼，是涉外三星级宾馆湘江宾馆特一级烹调师周伯安研制的创新菜，是将湖南的传统名菜原蒸水鱼和清汤滑鸡球两菜加以取舍组合而成。

此菜可谓色味形俱佳。一是装盘美观：水鱼半圆居中，菜苞中圈簇拥，外围众星拱月。二是色彩柔和：水鱼红褐，菜苞碧绿，鸡球玉白，三色相间，交相辉映。三是质味丰富：鸡球滑嫩柔软，落口消溶；水鱼肉质细腻，腴肥鲜美；菜苞脆嫩鲜软，清淡爽口。一境外客人食之称曰：新的“ 霸王别姬 ”也。

49.洞庭金鱼

乌龟，俗称秦龟、金龟、山龟、草龟，在上古时期曾被列为“四灵”（即麟、凤、龙、龟）之物，不可食用。但到春秋战国时期，已作为珍贵佳肴食用。在《楚辞·招魂）一节就有“清炖乌龟”一菜。乌龟食用价值和药用价值很高，属高档滋补原料。

[原料]

主料：金龟肉 1000 克。

配料：猪五花肉 150 克，净冬笋 50 克，水发冬菇 25 克，香菜 50 克。

调料：熟猪油 50 克，料酒 25 克，精盐 5 克，味精 1 克，葱 15 克，姜 15 克，桂皮 2 克，八角茴 1 克，白糖 2 克，千红椒 5 只，胡椒粉 0.5 克，酱油 25 克，香油 20 克。

[制法]

1.将龟肉下入沸水中烫过，除去薄膜，剁去爪尖，洗净沥干，切成 3 厘米长、2 厘米宽的块。

2.猪五花肉切 3 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的片。冬笋切梳形片。冬菇去蒂洗净，大的切开。葱打结。姜拍破。香菜洗净。

3.炒锅置旺火上，放入猪油，下入葱姜煸出香味，随即下入龟肉、五花肉煸炒，烹入料酒、酱油，放入桂皮、八角茴、干红椒、精盐、白糖，加清水烧沸，撇去泡沫，倒人砂锅，移至小火上煨 1 小时至龟肉软烂，再加入冬笋、冬菇、味精，撒上胡椒粉，淋入香油，盛入汤盆中。香菜盛人菜碟内，同时上桌。

[特点]

中医认为，龟肉性温，有止痰咳、疗血痢、治筋骨痛的功效。

湖南洞庭湖盛产金龟。龟的腹部金黄，色彩斑斓，肉质鲜美细嫩，营养价值高于其它龟类。红煨洞庭金龟是岳阳味腴酒家的传统名菜，风味醇厚浓郁，回味悠长隽永。

50.红烧鳝片

[原料]

主料：活黄鳝 1000 克。

配料：水发玉兰片 50 克。

调料：熟猪油 50 克，花生油 50 克，料酒 50 克，精盐 3 克，味精 1 克，姜 15 克，蒜瓣 50 克，漆醋 15 克，酱油 20 克，鲜紫苏叶 5 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 50 克，肉清汤 200 克，香油 5 克。

[制法]

1.将鳝鱼摔昏，用锥子将鳝鱼钉在长条木板上，左手理直鳝鱼，右手持厚背小刀从颔下切开（不切断骨），从肉厚的脊背上划下来，直至鳝尾，再从颔下切断脊骨（不切断肉），从骨边下刀，划至鳝尾，脊骨与鳝肉即分离，用小刀将脊骨和内脏挑出，再从尾部下刀，将鳝肉切成 4 厘米长的片至颔下止，洗净。将玉兰片切成 4 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片。紫苏叶切碎。蒜瓣切小薄片。姜切细丝。

2.炒锅置旺火上，放入花生油，烧至六成热，将鳝片下锅煸炒，至表面略焦，倒入漏勺沥油。

3.炒锅置旺火上，放入猪油，烧至六成热，下蒜片略炸一下，再放人玉兰片、鳝片、料酒、酱油、漆醋、姜丝合炒，然后放入肉情汤焖 1 分钟，加紫苏叶、味精，用湿淀粉勾芡，盛入大瓷盘，淋入香油，撒上胡椒粉即成。

[特点]

红烧鳝片以黄鳝为主料。黄鳝，又名鳝鱼，俗称长鱼、无鳞公子。湖南为主要产区之一，以洞庭湖区生产最多。

鳝鱼每 100 克含蛋白质 17.2—18.8 克，脂肪 0.9—1.2 克，此外，还含有钙、磷、铁等矿物质。中医认为其味甘，性温，有补虚损、去风湿、强筋骨、壮肾阳之功效。《本草纲目》载：鳝血可“治耳痛、治鼻衄”。

鳝鱼肉质细嫩，刺少肉厚，每年 5 至 6 月鳝鱼最为肥壮，以红烧法烹之，鳝片鲜嫩清润，醇香柔软。民间还有“小暑黄鳝赛人参”之说，此菜系湖南的传统名菜。

51.子龙脱袍

子龙脱袍又名熘炒鳝丝。此菜选用拇指粗鳝鱼为主料，去其表皮再烹制。子龙即小龙，意指鳝鱼状似小龙，去皮即脱袍，故名“子龙脱袍”。

[原料]

主料：活鳝鱼 750 克（选用中号的）。

配料：水发玉兰片 50 克，水发冬菇 25 克，鲜青辣椒 50 克，香菜 25 克，鲜紫苏叶 10 克，鸡蛋清 1 个。

调料：熟猪油 500 克（实耗 100 克），料酒 25 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，黄醋 2.5 克，干淀粉 25 克、湿淀粉 25 克，肉清汤 25 克，香油 10 克。

[制法]

1.将鳝鱼放在砧板上一刀划开皮，然后用刀按住肉，迅速一撕，扒下皮来。将鳝鱼肉在沸水中氽一下，剔去刺，再切 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝。青辣椒洗净，与玉兰片、水发冬菇均切成长 4 厘米的细丝。鲜紫苏叶切碎。

2.将鸡蛋清磕入碗内，搅发起泡沫后，放入干淀粉、精盐调匀，再放鳝丝抓匀上浆。

3.炒锅置中火上，放入猪油，烧至五成热，下鳝丝，用筷子划散，约 30 秒钟，倒入漏勺沥油。

4.炒锅内留油 50 克，烧至八成热，下玉兰片、青辣椒、冬菇丝、精盐煸炒一会，再下鳝丝，烹料酒合炒。接着将黄醋、紫苏叶、湿淀粉、味精、肉清汤兑成汁子，倒入炒锅，颠两下，盛入盘中，撒上胡椒粉，淋入香油，香菜拼入盘边即成。

【特点】

此菜制作精细，鳝鱼去皮、切丝需很高的刀工技巧。在烹调中，火候要适当，才能保其鲜嫩。成品以白色为主，绿、褐两色衬托其间，菜色调和。鳝鱼丝滑嫩香辣，是湖南的传统名菜。

52.红耀白鳝

200 多年前的《随园食单》中已有“红煨鳗”一菜，指出烹制此菜有三戒：一戒皮有皱纹，二戒肉散碗中，三戒早下盐鼓。湘莱红偎白鳝即从中吸益。此菜菜色红亮，汤汁稠浓，质地软而不烂，味道鲜美宜人，是湖南的传统名菜。

20 年代初，湖南督军兼省长赵恒惕请国学大师章太炎来湘讲学。赵在长沙市南门外商余俱乐部设宴款待章氏，并由名厨盛善斋掌勺。章对“红煨白鳝”一菜极为赏识，誉为“超出《随园食单》之上”。

[原料]

主料：活白鳝 1000 克。

配料：肥膘肉 250 克。

调料：熟猪油 50 克，精盐 3 克，味精 1 克，料酒 250 克，葱结 15 克，姜片 15 克，胡椒粉 1 克，蒜瓣 100 克，酱油 50 克，漆醋 50 克，冰糖 25 克，香油 5 克。

【制法】

1.将白鳝去掉头，鱼身用七成热的水烫一下，再用稻草、煤灰擦去白鳝表面的绒毛，用筷子从切口处插入，绞出肠肚后洗净，剪掉须边，再清洗一次，放在砧板上，切成 5 厘米长的筒状，洗净盛入盘中待用。将肥膘肉切成 17 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的长条。

2.取大瓦钵 1 只，用竹箅子垫底，将肥膘肉条平放在竹箅子上，依次放入大蒜瓣、葱结、姜片、白鳝、酱油、料酒、漆醋、精盐、冰糖、熟猪油，再加冷水 500 克，上面用瓷盘盖好，置旺火烧沸，移至小火上煨 30 分钟离火，将白鳝盛入盘中，整齐排好，去掉葱姜和肥膘肉条。将瓦钵内的原汁烧沸成浓汁，加味精，撒上胡椒粉，淋入香油，浇在白鳝上面即成。

[特点]

白鳝，即河鳗，生长在淡水中，肉质细嫩而鲜美，富含脂肪（达 8%），属上等食用鱼。中医认为其肉味甘，性平，可补虚羸，法风湿、杀虫。

53.葵花虾饼

[原料]

主料：虾仁 250 克。

配料：熟猪肥膘肉 50 克，削皮荸荠 50 克，咸面包 100 克，瓜子仁 50 克，香菜 100 克，鸡蛋 4 个。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 100 克），料酒 25 克，精盐 4 克，味精 1.5 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，白糖 2 克，干淀粉 20 克，湿淀粉 30 克，香油 15 克。

【制法】

1.将肥膘肉、荸荠均切成米粒状。葱、姜捣烂加料酒取汁。鸡蛋磕开，蛋清、蛋黄分别盛入碗中。蛋清打成雪花糊。蛋黄加入精盐、湿淀粉和清水搅匀，烫成蛋皮，用模型刀片切成葵花瓣形。将香菜摘洗干净。

2.将虾仁捶剁成茸，加入葱姜酒汁、肥膘肉末、荸荠末、精盐、味精、湿淀粉搅拌成馅。将面包切成直径为 4 厘米的圆片计 20 片，摊放案板上，上面均匀地铺上一层虾仁馅，将葵花瓣形的蛋皮贴在虾仁馅的周围，再盖上一层雪花糊，然后在雪花糊上插瓜子仁，即成葵花虾饼生坯。

3.炒锅置旺火上，放入猪油烧至五成热，将葵花虾饼生坯放在漏板上一同下入，用温火炸至面包呈金黄色时，表面浇油淋炸一下即熟，捞出摆入盘内，淋入香油，拼上香菜即成。

【特点】

虾仁每 100 克含蛋白质 17 克，脂肪 2 克，并含有丰富的钙、磷、铁等矿物质，有补肾壮阳的功效。

葵花虾饼是湖南省委接待处厨师们研制的创新佳肴。此菜既注意主配料之间的搭配，又注重工艺造型的精细，因而色彩鲜艳，造型精巧，葵花朵朵，栩栩如生，焦脆香酥，味美可口。

54.青炒双银

湖南洞庭湖畔的沅江县盛产银鱼。民间传说银鱼不是凡品，是王母娘娘两根插发的碧玉簪掉进洞庭湖沅江口变的。玉簪落水，化为一对洁白的银鱼，它们繁衍生息，沅江便盛产银鱼。明朝诗人工叔承对银鱼有一首赞咏诗：“冰尽溪浪绿，银鱼上急湍，鲜浮白玉盘，未须探内穴。”

【原料】

主料：鲜银鱼 250 克。

配料：绿豆芽 250 克，鸡蛋清 1 个。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 100 克），精盐 2 克，味精 1 克，醋 1 克，糖 1 克，葱 15 克，姜 15 克，干淀粉 5 克，湿淀粉 15 克，鸡清汤 50 克。

【制法】

1.将鲜银鱼洗净后，用精盐、葱姜汁腌 5 分钟。

2.绿豆芽摘去两头，留约 6 厘米长，用清水漂上。葱白切段。

3.炒锅置旺火上，放猪油烧至四成热，将银鱼挤干水。用鸡蛋清 1 个，加入味精和干淀粉抓匀，将银鱼上浆，下入油锅滑散，倒入漏勺中沥油。

4.锅内留油 50 克，下人葱、姜煸炒，再倒入豆芽煸炒，加鸡汤、精盐、味精入味后，即倒入漏勺沥干水，然后会同滑好的银鱼翻炒入味，淋醋，勾薄芡，淋香油，出锅装盘即成。

【特点】

“双银”，即银鱼、银芽之谓也。以两银同炒，故名。

银鱼每 100 克食部约含蛋白质 8.2 克，脂肪 0.3 克，钙 258 毫克。中医认为，银鱼味甘性平，善补脾胃，且可益肺利水。

豆芽营养丰富，含多种维生素、粗纤维。中医认为，豆芽味甘性寒凉，能清热解毒。

此菜色泽洁白如银，口味鲜美清爽，银鱼软嫩，银芽香脆。系岳阳宾馆研制的创新菜。

55.焦炸鳅虽

【原料】

主料：小指头大的活鳅鱼 500 克。

配料：香菜 100 克，紫苏 5 克，小红辣椒 15 克。

调料：花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 50 克，精盐 5 克，味精 1 克，葱 10 克，姜 10 克，花椒 0.5 克，白糖 2.5 克，白醋 15 克，蒜瓣 10 克，湿淀粉 10 克，普汤 50 克，香油 15 克。

【制法】

1.鳅鱼用清水洗净，沥干水分，装入陶器内，用料酒、精盐胯死（腌时要盖严），用漏勺沥去水分。

2.小红椒、葱、姜、蒜瓣和紫苏都切成未。用普汤、白糖、味精、白醋、葱、香油和湿淀粉兑成汁。香菜摘洗干净。

3.炒锅倒入油烧至七成热时，下人鳅鱼炸熟，捞出后放在砧板上，用小刀切去头尾，并除去内脏。

4.食用时，将锅内的油烧至六成热，下入鳅鱼，用温火炸焦酥透捞出。锅内留油 50 克，下入花椒粉和葱、姜、蒜、紫苏未，并加精盐炒一下，再下入鳅鱼，并随倒入兑汁，颠炒几下，装入盘内，拼上香菜即成。

【特点】

鳅鱼，又称泥鳅，每 100 克可食部约含蛋白质 18.8-22.6 克，脂肪 2.2 克，还含钙、磷等矿物质。中医认为，鳅鱼味甘性平，有暖中益气、法湿邪之功效。鳅鱼补而味清，诸病不忌，是肝病、糖尿病、泌尿系统的食疗上品。焦炸鳅鱼，系湖南民间风味名菜，麻辣甜酸，酥香焦脆，风味独特，酒饭皆宜。

56.油焖火焙虽

【原料】

主料：小嫩子鱼 500 克。

配料：小红辣椒 15 克，蒜瓣 15 克，紫苏叶 5 克。

调料：花生油 150 克，料酒 25 克，精盐 5 克，味精 1 克，酱油 10 克，醋 10 克，葱 10 克，姜 10 克，杂骨汤 100 克，香油 15 克。

【制法】

1.用小刀挖去嫩子鱼的鳃，去内脏，洗净，沥于水，用炒锅焙成两面呈金黄色时取出。葱切花。小红椒、姜、蒜和紫苏叶均切未。酱油、醋、味精、杂骨汤、料酒、葱花加香油兑成汁。

2.炒锅置旺火上，放入花生油，烧至八成热，下火焙鱼炸一下，迅速移至小火上煎至酥香，下入小红椒、姜、蒜、紫苏叶未，加精盐炒几下，随即倒入兑好的汁子，稍焖软，收干汁，盛入盘内即成。

【特点】

湖南河网密布，港汉纵横，池塘众多，沟渠通达，水产资源非常丰富。特别是广大农村，人们早出晚归，捞捉鱼虾，习以为常，自成乐趣，因此，民间常以鱼虾为菜。油焖火焙鱼即是其中的一种，是湖南民间的传统家常菜，现已登上宾馆、酒家的大雅之堂。

火焙鱼是用铁锅焙干的小鱼，成品色泽焦黄，质地酥软，口感香辣，连骨而吃，软中带脆，别有风味。特别是长沙饭店特一级烹调师谭添三所烹制的油焖火焙鱼，令人胃口大开，回味无穷。

57.麻辣子鸡

麻辣子鸡以长沙百年老店玉楼东酒家最负盛名。清末曾国藩之孙、湘乡翰林曾广钧登楼用膳，曾留下脍炙人口的“麻辣子鸡汤泡肚，令人常忆玉楼东”的诗句。后经长沙市潇湘酒家的厨师精工细作，味道更佳，民间又流传有这样一首打油诗：“外焦内嫩麻辣鸡，色泽金黄味道新，若问酒家何处好，潇湘胜过玉楼东。”

【原料】

主料：嫩子鸡 2 只，重约 750 克。

配料：鲜红辣椒 50 克，青蒜 50 克。

调料：花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 15 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，花椒 1 克，酱油 15 克，醋 15 克，湿淀粉 50 克，香油 15 克，清汤 50 克。

【制法】

1.鸡宰杀去净毛，由背脊开膛去内脏洗净，剔除全部粗细骨，砍成 2 厘米见方的丁，放入精盐、酱油拌匀，用湿淀粉浆好。

2.将鲜红辣椒去蒂去籽洗净，切成 1 厘米见方的块。青蒜切斜段。花椒拍碎。用酱油、醋、味精、香油、清汤和湿淀粉兑成汁。

3.炒锅置旺火上，放入花生油，烧至七成热，将鸡丁下锅，用手勺推散，约 20 秒钟，即用漏勺捞起，待油温回升至七成热时，再将鸡丁下锅，炸呈金黄色，连油倒入漏勺沥油。

4.锅内留油 50 克，烧至六成热时下入红椒块、青蒜段、花椒，加精盐煸炒，再放炸过的鸡丁台炒，随冲下兑汁，颠炒几下，装入盘内即成。

【特点】

麻辣子鸡这道名菜，充分体现了湖南的地方特点：

一是湖南气候潮湿，易患风湿症，因而形成了爱吃辣椒、生姜的习惯。

二是湖南鸡产量多，且营养丰富，每 100 克鸡肉含蛋白质 24.4 克，脂肪 2.8 克，另外还有钙、磷、铁等矿物质和维生素。中医认为鸡肉味甘性温，具有温中益气、补精添髓的功效。

58.东安子鸡

东安子鸡发源于湖南省东安县，原名醋鸡。据传，早在唐玄宗开元年间，在湖南东安县城里有一家由 3 个老年妇女开的小饭店，有天晚上，来了几位经商客官，要求做几样口味鲜美的菜肴。当时店里菜已卖完，两位年老的妇女便捉来两只活鸡，马上宰杀烹制，送上餐桌时，鸡的香味扑鼻，吃口鲜嫩。经几位商人到处宣传，这道菜逐渐出名，成为湖南最著名的一道风味佳肴。

醋鸡改名东安鸡，还有这样一段传说。北伐战争胜利后，国民革命军第八军军长唐生智（解放后担任过全国政协副主席）在南京设宴款待宾客，席中上了醋鸡一菜。由于此菜色泽素雅，质朴清新，酸、辣、鲜、嫩，客人赞不绝口。问及菜名，唐生智觉得原名不雅，灵机一动，回答说，这是家乡风味东安鸡。从此，东安鸡的名气日盛，令入闻之生津，常食不厌，流传于国内外。现在，美国的洛杉矶、约旦的阿卡巴、马来西亚的山打根等地，均有此菜应市。

【原料】

主料：净子母鸡肉 500 克。

配料：小鲜红椒 20 克。

调料：熟猪油 150 克，料酒 25 克，精盐 5 克，味精 1 克，花椒粉 1 克，葱 25 克，姜 25 克，湿淀粉 25 克，米醋 25 克，鸡清汤 100 克，香油 5 克。

【制法】

1.将鸡肉放入汤锅，煮七成熟捞出，稍凉，顺肉纹切成长 5 厘米、宽 1 厘米的长条。

2.小鲜红椒去蒂去籽后切成丝。葱、姜洗净，葱切 3.3 厘米长的段，姜切成丝。

3.炒锅置旺火上，放入猪油烧至六成热时，下入姜丝、花椒粉，继下红椒丝，煸炒出香辣味，再下入鸡条炒一下，烹料酒，随放入精盐、米醋和鸡清汤稍焖，使香辣盐醋味渗透鸡肉内，放味精、葱段收干汁，用湿淀粉调稀勾芡，淋香油，装入盘内即成。

59.油淋庄鸡

油淋庄鸡系以偎制入味的整鸡经沸油淋制而成。据传，此菜因清末藩台庄凑良喜食而得名。

庄赓良，江苏武进入，清末曾先后任湖南辰、沅、永、靖 4 县兵备道和湖南布政使司、按察使司，并曾署理湖南巡抚等职。庄极嗜食，是闻名的美食家，常到长沙各大酒楼菜馆吃请，每食一佳肴，即赞不绝口。某次，当时的豫湘阁酒家掌厨特烹制一道油淋鸡请庄品尝，庄食后，倍加赞许，以后每宴必上此鸡。日久，湘人称之为“ 油淋庄鸡 ”，广为流传。

【原料】

主料：肥嫩母鸡 1 只（重约 1500 克）。

调料：花生油 1500 克（实耗 100 克），料酒 50 克，精盐 8 克，花椒子 1.5 克，葱 25 克，姜 25 克，白糖 5 克，冰糖 10 克，原汁酱油 50 克。

【制法】

1.将净鸡沥去水，葱姜拍破，加精盐、白糖、花椒子拌匀，涂抹鸡身内外，盛入瓦钵内腌约 1 小时，去掉葱姜。

2.取大瓦钵 1 只，用竹算子垫底，将鸡放入，再放入花椒子、酱油、料酒、冰糖和情水，置旺火上烧沸，然后移小火上煨至软烂为止，取出沥于。

3.炒锅置旺火上，放人花生油，烧至八成热，把煨好的整鸡用铁钩子钩住翅膀，手持钩柄悬置油面，用手勺舀沸油淋在鸡身上，先淋鸡身、鸡腿，后淋鸡背、鸡头，肉厚处要多淋几次，至鸡皮起酥，呈深红色为止。

4.将鸡置砧板上，剔去胸骨、脊骨和腿、翅粗骨，剁去脚爪，将鸡头、鸡颈从中劈开，再将鸡颈剁成 5 厘米长的段，鸡肉切成 5 厘米长、3 厘米宽的条，然后，仍拼成整鸡形状，摆放盘内，淋上香油，配以椒盐粉、香油拌的葱段、油炸花生米和甜面酱 4 小碟佐料一并上桌而成。

【特点】

此菜，鸡肉香酥软烂，鲜美绝伦，配以 4 小碟佐食，更是锦上添花，味道更美。

60.红煨八宝鸡

红煨八宝鸡选用湖南名贵鸡种湘黄鸡精制而成。这种鸡体形小，肉鲜美，因其以黄毛、黄嘴、黄脚为主要标志，故又名三黄鸡。据传，早在清代，农家就很注重对湘黄鸡的饲养。当时对湘黄鸡有两种叫法：一名叫“毛袒鸡”，是根据这种鸡毛色金黄、细柔、色彩鲜艳而命名的；另一名叫“黄郎鸡”，是因民间“老郎中”常用以作为补虚阴的药品而得名。1979年中华人民共和国对外贸易部授予“名贵项鸡”的称号。

【原料】

主料：肥母鸡1只（重约1750克）。

配料：猪肥膘肉100克，熟火腿50克，金钩25克，水发冬菇50克、净冬笋50克，白莲50克，苡米25克，大葱500克。

调料：熟猪油1000克（实耗100克），料酒50克，精盐6克，味精1.5克，胡椒粉1克，酱油50克，白糖15克，葱15克，姜15克，甜酒汁25克，湿淀粉25克，香油15克。

【制法】

1.鸡宰杀去净骨，取完整鸡皮。鸡肉切成小指头大小的丁。冬菇去蒂洗净。金钩泡发。肥膘肉、冬笋、火腿都切成丁。苡米洗一遍。大葱剖开，切成6厘米长的段。葱、姜拍破。2.炒锅置旺火上，放入猪油烧至六成热，下鸡肉丁和肥膘肉、冬笋、金钩、火腿、冬菇煸炒出香味，烹料酒，加酱油、精盐炒几下，再加白莲、政米、味精和胡椒粉拌成馅，灌入鸡腹内，缝好开口处擦干水，抹上甜酒汁。

3.在炒锅内放入猪油，烧至六成热，下鸡炸呈浅红色捞出，放入垫有竹算的砂钵内，放入酱油、料酒、白糖，拍破的葱姜和水（以没过鸡为准），用盘盖上，在旺火上烧沸，撇去泡沫，移用小火煨2小时左右，至皮酥肉烂。

4.食用时，将猪油烧沸，下入大葱，加精盐煸炒再焖一下，盛入盘内。然后取出煨好的鸡，装入深盘，两边拼大葱。再将鸡汁收浓，用湿淀粉调稀勾茨，撒胡椒粉，淋香油，浇在鸡上即成。

【特点】

红煨八宝鸡不但选料精当，而且制作考究。它将传统红煨和油炸的方法相结合，先炸后煨，充分体现了湘菜长于调味的特点。成菜色泽红亮，体态丰满，原料丰富，多味融汇，醇厚浓郁，油润鲜美，是湖南的传统名菜。

61.油淋糯米鸡

【原料】

主料：肥母鸡 1 只（重约 1250 克），糯米 200 克。

配料：猪肥膘肉 100 克，火腿 50 克，金钩 25 克，水发冬菇 50 克，香菜 150 克。

调料：花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 50 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，白糖 10 克，酱油 10 克，花椒粉 0.5 克，花椒子 20 粒，干淀粉 25 克，香油 15 克。

【制法】

1.鸡宰杀去净毛、去净骨，鸡皮保持完整，取下部分鸡肉待用，用拍破的葱、姜、花椒子、精盐、酱油、料酒和白糖腌约 1 小时。香菜摘洗干净。

2.将鸡肉、肥膘肉、火腿、泡发的金钩、去蒂洗净的冬菇都切成小指头大小的方丁。

3.糯米淘洗干净，放入沸水锅氽过，用冷水过凉、沥干水分，加入鸡肉及上述配料，用精盐、味精、胡椒粉拌匀制成馅。再将馅从鸡的颈皮开口处灌入，用针线缝好，并用手轻轻压平、上笼蒸 2 小时左右，至皮软馅熟为准，取出后去掉葱、姜、花椒子。

4、食用时，将花生油烧七成热，在鸡身上抹一层于淀粉，下入油锅，炸焦酥呈金黄色捞出，抽出线，将鸡片成两边，再将馅的一面煎呈金黄色取出，切条装入长盘，背部摆放盘底，胸部覆盖上面，头、脚、翅摆成鸡形，撒花椒粉，淋香油，拼香菜即成。

【特点】

糯米每 100 克约含蛋白质 5.1—8.1 克，碳水化含物 75.6—85 克，可提供热量 343—363 千卡。中医认为其味甘性温，有补中益气功效。

油淋糯米鸡系湖南的传统名菜。以母鸡肉和糯米为主料，配以火腿、金钩、冬菇等多种鲜料，灌入鸡腹以保持鸡形，采取先蒸制后炸煎而成。成品油润软糯，鲜香可口。

62.左宗棠鸡

【原料】

主料：鸡腿 2 只（重约 500 克）。

配料：蒜瓣 20 克，于红辣椒 5 克，鸡蛋 1 个。

调料：花生油 1000 克（实耗 50 克），精盐 6 克，味精 2 克，姜 10 克，白醋 6 克，酱油 8 克，白糖 4 克，辣椒油 5 克，于淀粉 10 克，湿淀粉 10 克，香油 5 克。

【制法】

1.将蒜瓣和姜洗净，均切成米粒状。另用精盐、味精，白醋、酱油、白糖加清水兑成汁待用。

2.将鸡腿洗净，改成 3.3 厘米见方的块，用精盐、鸡蛋、干淀粉稍腌，下入八成热的油锅，炸至外焦内嫩时，倒入漏勺沥油。

3.锅内留油，下姜米、蒜米和于红辣椒，煸炒出香味，倒入兑汁，然后下入炸好的鸡块，用湿淀分调稀勾芡，颠簸几下，淋辣椒油和香油，出锅装盘即成。

【特点】

左宗棠鸡，相传为清朝著名将领左宗棠嗜吃这样烹制的鸡而得名。此菜选料严格，制作精细。要求选用未下蛋的土鸡，鸡块全部去骨，经过腌制、过油、复合调味，因而成菜色金黄，外焦酥、内鲜嫩、味多样，集酸、甜、脆、辣、鲜、香于一体。以此，名噪一时，广为流传，至今仍为国内外不少酒家、餐馆的挂牌名菜。

63.潇湘三味鸡

【原料】

主料：鸡翅 8 个，鸡肫 8 个，鸡脯肉 250 克

配料：猪肥膘肉 50 克，水发冬菇 50 克，净冬笋 50 克，火腿 20 克，白菜苞 30 个，香菜 20 克，鸡蛋 4 个，咸面包 250 克，香芋雀巢 1 个。

调料：花生油 1500 克（实耗 100 克），料酒 30 克，精盐 12 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，葱 20 克，姜 20 克，蕃茄酱 30 克，白糖 10 克，米醋 10 克，干淀粉 30 克，湿淀粉 20 克，鸡清汤 200 克，辣椒油 10 克，花椒油 10 克。

【制法】

1.葱姜一半捣烂，用料酒取汁，余下一半切成米。冬菇去蒂洗净，与冬笋同切米粒状，下锅炒熟入味。咸面包切成直径 3 厘米，厚 0.4 厘米的圆片 13 片。白菜苞洗净，下锅烫熟人味。火腿切成兰花形状。香菜摘叶留茎洗净。

2.将鸡翅切成排骨形 12 个，用葱姜酒汁、精盐、味精稍腌，另加鸡汤上火煨至酥烂，取出翅骨。蛋清用筷子打起发泡，加入干淀粉搅拌调制成蛋糊，然后将鸡翅逐一在蛋糊中拖过，下入油锅炸呈金黄色捞出，摆放在盘中的雀巢内。锅内放油，下入蕃茄酱、白糖、米醋、湿淀粉、鸡汤，推动手勺，收成浓汁浇盖在鸡翅上。

3.将鸡脑洗净，剔去筋膜，改切成菊花形 13 朵，用葱姜酒汁、精盐、味精抓好人味，下人五成热的油锅滑油后，倒入漏勺沥油。锅内留油，下入葱姜米煸炒出香味，再倒人菊花鸡肫、辣椒油和花椒油翻炒，用湿淀粉调稀勾芡出锅，围雀巢均匀地摆放一圈。

4.将鸡脯肉去筋膜，和肥膘肉一起捶剁成细泥，加入葱姜酒汁、精盐、味精和冬笋、冬菇米粒拌匀，调制成鸡茸，抹在面包圆片上。再将鸡蛋清打起发泡，拌入于淀粉，搅匀制成蛋糊。然后将蛋糊涂在鸡茸上，再在鸡茸上用火腿和香菜茎拼摆成兰花形图案，即成芙蓉鸡塔生坯。锅内放油，烧至六成热将鸡塔生坯下入，待面包炸呈金黄色时捞出，围菊花鸡腕均匀地摆一圈，中间摆上菜苞即成。

【特点】

滞湘三味鸡是湖南近年来的创新佳肴，由铜锤鸡翅、菊花鸡肫、芙蓉鸡塔三个部分组成。

此菜选用了鸡身上三种不同质地的原料，即鸡翅、鸡肫和鸡脯；调配了三种不同的颜色，一为金黄、二为深红，三为洁白；精制了三种不同的形状，即铜锤、菊花和鸡塔；烹出了三种不同的质感和味道，一是酸甜酥烂，一是麻辣脆爽，一是咸鲜软嫩。

成菜色彩艳丽，装盘美观，制作精细，味别多样，真可谓匠心独运。此菜曾获第三届全国烹饪技术比赛金牌奖。

64.芙蓉鸡片

【原料】

主料：鸡柳条肉 250 克。

配料：净冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，红蕃茄 200 克，白菜苞 10 个，鸡蛋 6 个。

调料：熟猪油 200 克，料酒 25 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 50 克，凉鸡汤 200 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.将鸡柳条肉剔去筋，用刀和刀背捶剁成极细的鸡茸，用凉鸡汤解散，加入鸡蛋清、精盐和湿淀粉搅拌成浓汁。

2.冬菇去蒂洗净，解切成片。菜苞摘洗干净。蕃茄用沸水烫过，撕去皮，切开去籽切成片。冬笋切成薄片。

3.炒锅洗净置火上烧热，放入猪油来回晃动，使整个锅底淌上油，待油热时，用炒瓢舀鸡茸汁，沿锅周围倒入，待鸡汁形成滑嫩的大鸡片时取出，装盘摊开晾凉，改成菱形片待用。

4.食用时，将炒锅内猪油烧至六成热时，下入冬笋煸炒，随后下入冬菇、蕃茄片、白菜苞、鸡汤、精盐、味精和滑熟的鸡片，轻轻推动几下，用湿淀粉调稀勾荧，撒胡椒粉，放鸡油，装入盘内同成。

【特点】

湖南素称“芙蓉国”，毛泽东主席曾有“芙蓉国里尽朝晖”的赞誉。厨师以蛋清象征白芙蓉，取之与鸡茸调匀，在油锅中烫成大鸡片，再改切成菱形，与冬笋、冬菇、白菜苞同烹，制成富有地方色彩的芙蓉鸡片这一美味。

此菜色泽鲜艳，形状美观，软滑鲜嫩，清淡爽口，极易吸收消化，老人尤为适宜。

芙蓉鸡片制作的关键，在于掌握烫鸡片的火候：时间长了鸡片易老，不自不嫩，黯然寡味；时间短了成品松散，不整不齐，难圆片型。

65.清汤滑鸡球

【原料】

主料：去骨母鸡肉 300 克。

配料：熟火腿 50 克，口蘑 15 克，鸡蛋 5 个，小白菜苞 12 个。

调料：熟猪油 750 克（实耗 50 克），料酒 25 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，胡椒粉 0.5 克，白糖 2.5 克，于淀粉 50 克，鸡清汤 500 克。

【制法】

1.将鸡肉切成 2 厘米见方的丁。葱、姜捣烂用料酒取汁，加精盐和白糖，将鸡丁腌约半小时。

2.鸡蛋去黄留清，用筷于打起发泡，加入于淀粉，调成雪花蛋糊。将口蘑、火腿切成薄片。小菜苞下入沸水锅内永过，用冷水过凉。

3.将猪油烧至五成热时，即将油锅端离火位，把鸡丁逐一裹上雪花糊，下入油锅吞炸，待鸡丁呈球形表面凝固时捞起，再在温水中永过捞出，装入大碗内，加入鸡清汤和精盐，上笼蒸 2 小时左右，至鸡肉软烂时取出。

4.食用前 30 分钟，将滑鸡球中加入火腿片、口蘑片、味精上笼蒸热。同时将鸡汤、白菜苞和精盐放入锅中烧沸，捞出菜苞，倒入装有滑鸡球的大碗内，撒上胡椒粉即成。

【特点】

鸡肉在肉类中以味道鲜美著称。由于鸡肉结构组织少，肌纤维又较柔细，故肉的硬度较低，易为人体消化吸收，因此，用鸡肉作菜的品种特别多。

清汤滑鸡球是湖南的传统风味名菜。玉白的鸡球半浮于汤面，极似香甜软糯的汤圆，滑嫩柔软，落口消溶，引人入胜。此菜尤重做工，滑鸡球时，油温保持在四成热，动作要轻巧，让鸡球在油中轻轻滑过。冷则滑不起，热则不成形。

66.板栗煨鸡

【原料】

主料：带骨鸡肉 750 克。

配料：板栗肉 150 克。

调料：熟猪油 250 克（实耗 100 克），精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，料酒 50 克，葱 15 克，姜 15 克，酱油 30 克，湿淀粉 25 克，肉清汤 750 克，香油 5 克。

【制法】

1.将净鸡剔去粗骨，剁成长、宽约 3 厘米的方块。板栗肉洗净沥干。葱切成 3 厘米的段。姜切成长、宽 1 厘米的薄片。

2.炒锅内放人猪油，烧至六成热时，放入板栗肉炸呈金黄色，倒入漏勺沥油。

3.炒锅内放入猪油，置旺火烧至八成热，下入鸡块偏炒，至水干，即烹人料酒，放入姜片、精盐、酱油、肉清汤，焖 3 分钟左右。

4.用大瓦钵 1 只，放竹箅子垫底将炒锅内的鸡块连汤一齐倒入，置小火上偎至八成烂时，加入炸过的板栗肉，继续偎至软烂，再倒入炒锅，加味精、葱段，撒上胡椒粉，烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋人香油，出锅装盘即成。

【特点】

熟板栗每 100 克约含蛋白质 4.8 克，碳水化合物 44.8 克，维生素 C36 毫克。中医认为其味甘性温，具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血之功效。

板栗煨鸡是湖南湘西地区的风味名菜。湘西出产的油板栗，经济价值高，营养较一般板栗丰富，有“ 中国甘栗 ”之美称，用以煨鸡更是锦上添花。鸡肉鲜嫩，板栗粉糯，鲜美可口。不过煨鸡的板栗必须先经油炸，否则松散成糊，大为失色。

67.桃源铜锤鸡腿

桃源铜锤鸡腿系用桃源地方出产的大种鸡为原料制作而成。据《桃源县志》载，明嘉庆年间，桃源鸡便闻名于世。这种鸡个大、体壮，色泽洁白，肉质肥嫩，味极鲜美，以之精心制作的铜锤鸡腿，形似铜锤，故名。

【原料】

主料：桃源产嫩子鸡腿 10 个（重约 900 克）。

配料：鸡蛋 6 个，大著前 2 个，香菜 200 克。

调料：花生油 1000 克（实耗 150 克），料酒 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，葱 15 克，姜 15 克，白糖 5 克，花椒子 20 粒，于淀粉 50 克，香油 15 克。

【制法】

1.葱、姜捣烂用料酒取汁。鸡蛋去黄用清。香菜摘洗干净。善茄洗净。

2.将鸡腿上残毛挟去，去净骨（腿筒子骨保留待用）。鸡腿肉用刀和刀背捶松，砸断筋络，砍成 5 厘米宽的大块，用葱姜酒汁、精盐、自糖、花椒子、胡椒粉和味精腌约 1 小时，然后挑去花椒子，用鸡蛋清 1 个、干淀粉 10 克调匀上浆，再用筒子骨穿入鸡肉做成锤形。

3.鸡蛋清（5 个）用筷子打起泡，加入干淀粉 40 克，调制成雪花蛋糊。

4.将花生油烧至六成热时端锅离火，把穿好的鸡腿逐个裹上雪花蛋糊，下入油锅，再置中火上炸熟，呈浅黄色捞出，即成铜锤鸡腿。

5.将花生油再次烧至六成热时，下入铜锤鸡腿重炸软透，呈金黄色捞出，淋香油，用纸花套在鸡骨上，摆在圆盘周围，盘中央摆放香菜、蕃茄花即成。

【特点】

此菜为湖南的传统名菜，松、脆、香、酥，味感细腻，为宴席中的大菜。

68.醋焖鸡三件

【原料】

主料：生鸡肫 250 克，生鸡脚爪 200 克，生鸡翅膀 250 克。

调料：熟猪油 75 克，料酒 50 克，精盐 3 克，味精 1 克，葱花 10 克，姜末 10 克，干红辣椒 2.5 克，黄醋 50 克，湿淀粉 25 克。

【制法】

1.将鸡肫片切开成 2 块，撕去内筋，洗净，每块在肉厚的部位横剞几刀，再切开成 2 小块。将鸡翅从中间骨节处砍开成 2 段；鸡脚爪去皮、去爪尖，一齐投入沸水中余过，除去腥味，再投入冷水中清洗 1 次，沥去水，与鸡肫一起盛入瓦钵中。

2，将干红辣椒切成细未，放入盛鸡三件的瓦钵内，加入黄醋、料酒、精盐、姜末，入笼干蒸 1 小时，至质地柔软时，取出。

3.炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至六成热，倒入鸡三件和原汁，焖 2 分钟，再放入味精、葱花，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】

醋焖鸡三件，是湖南的一道传统风味菜。

鸡三件，即鸡肫、鸡爪和鸡翅，是鸡身上风味各异的部位，最宜佐酒。以三件醋焖，鸡肫质韧脆嫩，鸡爪柔爽滑糯，鸡翅软烂浓厚，且酸辣味突出，富有地方风味。

69.熘野鸡片

【原料】

主料：野鸡脯肉 250 克。

配料：净冬笋 100 克，水发冬菇 50 克，鸡蛋 1 个，青蒜 15 克。

调料：熟猪油 500 克（实耗 100 克）精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，姜 10 克，湿淀粉 50 克，鸡清汤 50 克，香油 5 克。

【制法】

1.将野鸡脯肉洗净，切成 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片。再用蛋清、湿淀粉、精盐调匀上浆。

2.冬笋切成薄片，冬菇去蒂洗净泥沙，切成薄片。姜切小片。青蒜切斜段。

3.炒锅置旺火上，放入猪油烧至六成热，将浆好的野鸡片下入油锅走油、扒散，熟后倒入漏勺沥油。锅内留油，下入冬笋、冬菇片煸炒，加入精盐和鸡清汤合炒，再下人野鸡片，另加入姜片、蒜段、精盐、味精，在锅内颠簸几下、用湿淀粉调稀勾芡，淋入香油，撒上胡椒粉，出锅装盘即成。

【特点】

野鸡脯肉鲜嫩无比，肉的持水性和爽口性均较好，且营养丰富，滋补力强，药膳效果好。每 100 克野鸡肉约含蛋白质 24.4 克，磷 263 毫克，以及丰富的维生素和矿物质等。中医认为野鸡肉味甘酸，性温，具有补中益气之功，能治痰气止喘，还有益肝和血的作用。此菜以白色为主，缀以绿、褐两色，清新悦目，鸡片鲜嫩，冬笋脆嫩，冬菇滑嫩，“三嫩”相汇，香鲜无比。

70.麻仁香酥鸭

【原料】

主料：肥鸭 1 只，重约 1250 克。

配料：猪肥膘肉 50 克，熟火腿 15 克，面粉 50 克，芝麻仁 50 克，鸡蛋 4 个，香菜 100 克。

调料：花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 20 克，精盐 6 克，味精 1.5 克，葱 15 克，姜 15 克，白糖 10 克，花椒子 20 粒，花椒粉 1 克，干淀粉 50 克，香油 15 克。

【制法】

1.葱、姜拍破。火腿切米。肥膘肉下入汤锅煮熟捞出，切成细丝。鸡蛋磕在碗内放入面粉、干淀粉和水制成蛋糊，香菜摘洗干净。

2.鸭宰杀去净毛，开膛去内脏洗净，用拍破的葱姜、料酒、精盐、白糖、花椒子脆约 2 小时，上笼蒸八成烂取出晾凉，先取下头、翅、脚，鸭身折净骨，将腿、脯肉厚的部分剔下，切成丝，在鸭皮面抹上蛋糊，放在有油的平盘上，将肥膘肉丝和鸭丝放入余下的蛋糊内，加入味精拌匀，铺平在带皮的鸭肉上，下人油锅炸酥呈黄色捞出，用盘装上。

3.鸡蛋去黄用清，用筷子打起发泡，放入干淀粉调成糊，铺满一层在炸酥的鸭肉上，表面撒芝麻仁和火腿米。

4.将炒锅置旺火上，倒人油烧至六成热时，下入麻仁鸭用温火炸酥，面上烧油淋炸熟透滗去油，撒上花椒粉，淋入香油，捞出切成 5 厘米长、2 厘米宽的条，整齐地摆入盘内，将头、翅、脚摆成鸭形，周围拼上香菜即成。

【特点】

鸭肉每 100 克约含蛋白质 13.1—16.5 克，脂肪 6—7.5 克，还含有多种维生素。中医认为，鸭肉味甘咸，性平，具有滋阴、养胃、利水消肿的作用。

麻仁香酥鸭是湖南菜中研制较早，推广比较普遍的创新菜。此菜讲求原料的配合和内涵的精当，注重工艺造型，色调柔和美观，集松泡、酥脆、软嫩、鲜香于一体，深受四方宾客嘉许。如将麻仁香酥鸭，夹在薄饼中与葱段、甜面浆佐食，更是别有风味。

71.爆炒血鸭

【原料】

主料：临武于母鸭 1 只（重约 1250 克）。

配料：酸竿荷 100 克，小红辣椒 50 克，蒜瓣 50 克，仔姜 100 克。

调料：熟猪油 100 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，料酒 15 克，酱油 10 克，湿淀粉 15 克，肉清汤 200 克。

【制法】

1.将鸭宰杀后去净毛，鸭血入碗中，开膛取出内脏洗净，将鸭头取下，去嘴尖斩成 3 块（下颌至颈部 1 块，鸭头一劈两半），斩断鸭脚，去掉爪尖，取下鸭翅，去掉尾臊，再将鸭肉斩成 2 厘米见方的小块。

2.将仔姜洗净。蒜瓣去皮洗净。竿荷切成 2 厘米长、0.5 厘米粗的条。小红辣椒切末。

3、炒锅置中火上，放入猪油烧至七成热，先下入鸭头、翅、脚炸熟捞出。锅内留油，再下鸭肉偏炒收干水，倒入鸭血炒匀，然后，加入料酒、精盐炒至五成熟，依次放入酱油、肉清汤、仔姜、蒜瓣、竿荷、红椒末炒匀，焖 5 分钟，加味精，用湿淀粉调稀勾芡收浓汁，盛入大盘内，周围拼上头、翅、脚即成。

【特点】

鸭肉丰满细嫩，肥而不腻，皮薄香鲜，且有药用价值。据《随息居饮食谱》载：鸭肉能滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津，止咳息惊，消螺蛳积。

爆炒血鸭是以湖南著名大型鸭种——临武鸭精制而成。这种鸭体型大，生长发育快，肉质好，产蛋多。此菜以鸭血与鸭肉同炒，并辅以酸竽荷，色泽金黄，酸辣鲜香，是湖南郴州地区久负盛名的传统风味名菜。

72.洞庭野鸭

【原料】

主料：鲜野鸭 1 只（重约 1500 克）。

配料：净冬笋 200 克，地菜 150 克。

调料：花生油 150 克，料酒 30 克，精盐 8 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，佳皮 10 克，酱油 25 克，白糖 5 克，湿淀粉 25 克，普汤 500 克，香油 15 克。

【制法】

1.冬笋用刀滚切成块。地菜摘洗干净。葱白切成段，余下的葱、姜拍破。

2.野鸭干拔净粗毛，剁去头和脚爪，放在火上烧尽绒毛，用温水泡上刮洗干净，由背脊骨开膛去内脏，去净骨，剁成 4 厘米大的方块，放入冷水锅内煮熟捞出，清洗 2 次，以除去血腥异味，然后用漏勺沥干水分。

3.将花生油烧沸，放入葱、姜煸炒，随下入野鸭块煸出香味，烹料酒，再下入冬笋块、精盐、白糖、酱油和汤，烧沸后装入砂锅内，用小火煨 1 小时左右，至酥烂为止。

4.食用时，在锅内放人油，烧至六成热时，下入地菜加精盐炒一下，用来拼边，然后将野鸭肉和冬笋倒入锅内，加入味精和胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，淋香油，装入盘内即成。

【特点】

野鸭体内含有丰富的蛋白质、碳水化合物、无机盐和多种维生素。中医认为，野鸭味甘性凉，入脾、胃、肺、肾经。具有补中益气、清食和胃、利水解毒之功效。

野鸭是一种迁徙性候鸟，一般是春夏在北方繁殖，秋冬在南方越冬。湖南洞庭湖一带即是野鸭常来栖息越冬的地方，人们捕而食之遂得名。

此菜是湘北地区和洞庭湖区的风味名肴，色泽酱红，质地酥烂，味道香鲜。尤其野鸭肉与地菜（即荠菜）拌吃，更是别有风味。

73.黄焖子铜鹅

湖南武冈市境内，气候温和，牧草丰盛，当地人们很早就有养鹅的习惯，并培育出“铜鹅”这一名贵品种，当地称之为“仙鹅”。订婚时，男方必用一对“仙鹅”做聘礼，以此象征夫妻恩爱，白头偕老。

【原料】

主料：去骨子鹅肉 500 克。

配料：嫩姜 50 克，鲜红辣椒 100 克，蒜瓣 25 克。

调料：熟猪油 100 克，料酒 50 克，精盐 6 克，味精 1 克，酱油 15 克，湿淀粉 25 克，杂骨汤 500 克，香油 5 克。

【制法】

1.将去骨子鹅肉洗净，切成 3 厘米见方的块。嫩姜洗净去皮，切成 0.7 厘米厚菱形片。鲜红椒洗净，去蒂去籽，切成长宽各 2 厘米的薄片。

2，炒锅置旺火上，放入猪油，烧至八成热时，下入嫩姜片炒几下，再下入子鹅肉煸炒，待煸干水时，烹入料酒，继续煸炒 2 分钟，放入酱油、精盐炒匀，再加入蒜瓣、杂骨汤，焖 15 分钟，鹅肉柔软后盛入大碗。

3.炒锅内放入猪油，烧至六成热时，放入鲜红椒片、精盐炒熟，再倒入鹅肉，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，一齐炒匀，出锅装盘，淋入香油即成。

【特点】

鹅肉结缔组织少，肉纤维较细，易消化吸收；加之鹅肉含水解氨基酸数量多，因而具较多鲜味。中医认为，鹅肉味甘，性平，有益气补虚、和胃止渴的作用。

铜鹅肉味鲜美，能够烹制出红烧鹅、清蒸鹅、烙天鹅、米粉鹅等风味名菜，黄焖子铜鹅则是其中的一种。此菜嫩如鸡肉，但比鸡肉油润；状如鸭肉，但比鸭肉丰腴，是一道具有独特风味的地方名菜。

74.芙蓉脆皮乳鸽

【原料】

主料：肥嫩乳鸽 2 只，重约 600 克。

配料：饴糖 5 克，香菜叶 5 克，蒜瓣 5 克。

调料：花生油 1000 克（实耗 50 克），精盐 5 克，味精 1 克，姜 2 克，葱 3 克，干红辣椒 5 克，米醋 5 克，白糖 10 克，喼汁 5 克，生抽 5 克，沙司 10 克，蚝油 10 克，美极鲜酱油 5 克，鸡汤 50 克，香油 5 克。

【制法】

1.姜切末。葱切花。干辣椒切末。蒜瓣捶成茸。饴糖兑成汁。

2.将乳鸽宰杀去毛、去内脏，清洗干净，放入汤锅中烫熟取出，擦干水分，抹上饴糖汁，再将乳鸽挂起晾干。

3.炒锅内放油，烧至八成热，下入乳鸽吞炸至色泽红亮、皮脆、肉香、熟透捞出。再将炸好的乳鸽改切成直径为 3 厘米大小的块，在盘中拼摆成乳鸽形，周围摆上香菜叶。

4.炒锅置旺火上，放油烧至七成热时，下入姜末、蒜茸、红椒末、喼汁、生抽、沙司、至油、美极鲜酱油、白糖、米醋、精盐、味精、鸡汤、葱花、香油烧沸，调成汁，装入 2 只小碟内，随乳鸽上席即成。

【特点】

鸽肉营养丰富，易于消化，每 100 克含蛋白质 22.14 克，脂肪仅含 1 克，属高蛋白、低脂肪食品，其所含微量元素和维生素亦高于鸡肉，且有滋肾益气、祛风解毒之功能，故民间有“一鸽当三鸡”的说法。

芙蓉脆皮乳鸽系由湖南省涉外旅游宾馆——芙蓉宾馆特二级烹调师冯海泉，在传统名菜“油淋庄鸡”的基础上精心烹制而成。乳鸽经蒸制、吞炸后，香气四溢，酥润鲜美，另以 16 种调料烹制成浓汁佐食，味感丰富，风味别致。

75.花菇无黄蛋

【原料】

主料：鲜鸡蛋 12 个。

配料：水发花菇 75 克，小白菜苞 12 个。

调料：熟猪油 90 克，精盐 5 克，味精 1 克，酱油 10 克，湿淀粉 25 克，鸡清汤 250 克，香油 2.5 克。

【制法】

1.将鸡蛋洗净，在每个蛋的大圆头顶端磕一小圆孔，逐个将蛋清倒入 1 大碗内（蛋黄另放作他用）。蛋壳内灌人清水，洗净沥干。用筷子将蛋清搅匀（不要起泡沫），加入熟猪油、精盐、味精、鸡清汤调匀，然后均匀地灌入 12 个蛋壳内，用薄纸封闭圆孔。取大瓷盘 1 个，上面平铺一层米饭，将蛋壳逐个竖立在米饭上（圆孔朝上），入笼蒸到上大气时，将蒸笼揭开一会，降低气压，避免蛋清从圆孔溢出，再加盖蒸 3 分钟熟后取出，放人冷水中浸泡 2 分钟，再剥去蛋壳（要完整无缺），并用大碗装上。2.花菇去蒂洗净。白菜苞洗净。

3.食用时，将无黄蛋上笼蒸热后取出，滗去水，翻扑在盘内。同时，炒锅内放入猪油烧沸，下入菜苞，加精盐炒熟后，摆在无黄蛋的周围。另在炒锅内将猪油烧至六成热时，下花菇煸炒，加入酱油、味精、鸡清汤烧沸，用湿淀粉勾芡成浓汁，盖在无黄蛋上，淋入香油，撒上胡椒粉即成。

【特点】

花菇系香菇中的上品，是湖南名产，因其菌上有淡色斑纹而得名。质嫩，肉厚，味醇香鲜美，厨师喜欢用它作为配料烹制各种佳肴。花菇无黄蛋就是其中有名的一种。

花菇无黄蛋是长沙市的传统名菜。特一级烹调师蔡海云早在 30 年代就以擅作此菜而闻名。成菜要求蛋面光滑不破，质地异常鲜嫩，其制作关键在于掌握火候，既要蒸熟，保持鲜嫩，又不能让蛋清冲出，破坏造型。蔡老师傅制作此菜的技艺更是炉火纯青，得心应手。

花菇无黄蛋这道名菜，不少外宾品尝过，总是疑惑不解，必询问服务小姐：“ 为何蛋中无黄？ ” 有的服务小姐也来个风趣的回答：“ 我们中国有一种不生蛋黄的母鸡！ ” 引来满堂笑语。

76.口蘑烩鸽蛋

30 年代，国民政府主席蒋介石偕夫人宋美龄来长沙视察湘政，当时的湖南省政府主席何键在私邸设宴款待，召名厨柳三和掌勺烹菜，其高超的烹艺受到蒋介石夫妇的好评。宋美龄对“ 口蘑烩鸽蛋 ”尤赞不绝口。

【原料】

主料：鲜鸽蛋 20 个。

配料：口蘑 30 克，熟瘦火腿 30 克，豆苗 250 克。

调料：熟猪油 150 克，料酒 15 克，精盐 6 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，湿淀粉 25 克，鸡清汤 500 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.将鸽蛋洗净，放入冷水锅煮沸捞出，用冷水浸凉，再剥去壳待用。火腿切成小长方片，装入碗内。豆苗摘嫩苞洗净。

2.口蘑去蒂洗净，用沸水浸泡焖透（原水滗去保留待用），用少许精盐轻揉呈白色，片成片，用清水泡上。

3.食用前 5 分钟，将鸽蛋、火腿片放入鸡汤上笼蒸热取出。同时，将炒锅置旺火上，放入猪油烧至六成热时，下入豆苗，加精盐煸炒入味，装入盘的周围，中间放鸽蛋和火腿片。锅内另放油烧热，下人口蘑炒一下，烹料酒，加入鸡汤和口蘑原水，精盐、味精烧沸，调好味，用湿淀粉调稀勾薄芡，加入胡椒粉，浇盖在鸽蛋、火腿上，淋鸡油即成。

【特点】

鸽蛋熟后质细嫩，色晶莹，是高档的菜肴原料之一。中医认为鸽蛋味甘咸，性平，可解疮、痘毒。口蘑，嫩滑爽口。菌香浓郁，为筵席上品。医学家认为它具抗癌作用。

此菜原料上乘，色泽淡雅，质地细嫩滑爽，口味鲜香清淡，堪称色、香、味、形的佳品。

77.香桃鹌鹑蛋

【原料】

主料：新鲜鹌鹑蛋 12 个。

配料：虾仁 150 克，猪肥膘肉 50 克，熟瘦火腿 25 克，削皮荸荠 70 克，咸面包 150 克，青椒 50 克，香菜 100 克，鸡蛋 3 个。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 100 克），料酒 25 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，白糖 5 克，干淀粉 5 克，湿淀粉 30 克，香油 10 克。

【制法】

1.将肥膘肉、荸荠切成米粒状。葱、姜捣烂加料酒取汁。青椒洗净去蒂、去籽。切成小菱形片。香菜摘洗干净。

2.将虾仁洗净沥干，捶剁成细茸，放入精盐、味精、胡椒粉。葱姜酒汁、荸荠米、肥膘米、湿淀粉，搅拌成馅。

3.将鹌鹑蛋下入冷水锅煮熟捞出，剥壳洗净，切成两半，在截面沾上干淀粉。

4.将面包切成桃形薄片 20 片，摊放木板上，逐一铺一层虾仁馅，再贴上半边鹌鹑蛋，尖的一端贴上火腿未，圆的一端插上两片青椒，即成鲜桃形，然后摆在有柄的漏板上。

5.炒锅置旺火上，放入猪油烧至五成热，将摆放香桃鹌鹑蛋的漏板，轻轻放入油锅内，炸至面包呈金黄色时捞出，摆入盘内，淋入香油，拼上香菜即成。

【特点】

鹌鹑蛋每 100 克含蛋白质 13-15 克，脂肪 11—15 克，还含有丰富的多种维生素。

鲜桃是人们喜爱的水果，民间有“ 寿桃 ”之说。向老人祝寿，多献寿桃以示庆贺。此菜即仿鲜桃之形而制。色泽明艳，焦酥鲜嫩，口感特佳，既富于营养，又寓有吉庆之意。

78.红烧寒菌

【原料】

主料：鲜寒菌 1000 克。

配料：肥瘦猪肉 250 克，青蒜 50 克

调料：熟猪油 100 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，胡椒粉 1.5 克，葱 15 克，姜 15 克，湿淀粉 25 克，普汤 500 克，香油 15 克。

【制法】

1.将寒菌摘去蒂，在清水中浸泡 15 分钟后，用清水连续洗 3—4 遍，洗净泥沙，沥干水分。

2.将猪肉切成片。葱、姜拍破。青蒜切成 2 厘米长的段。

3。炒锅内放入猪油烧沸，下入葱姜煸锅，继下入肉片、寒菌煸炒，加入精盐和普汤，烧沸后倒入砂锅内，用小火煨半小时，然后去掉猪肉、葱姜。

4.食用时，将寒菌倒入锅内，收浓汁，放入蒜段、味精和胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，放香油，装盘即成。

【特点】

寒菌，学名松乳菇，又称松菌、雁鹅菌，为世界性美味食用菌，湖南山丘之地多有出产。

寒菌味很鲜美，质地柔脆，营养丰富，含蛋白质 18%，碳水化合物 80%左右。每 500 克可提供热量 1500 千卡，核黄素（维生素 B2）含量也高于许多蔬菜。中医认为其味甘淡微酸，可治眼目不明，能泻肝经之火，散热舒气。

此菜以寒菌配猪肉同煨，味道更为鲜香爽嫩，系湖南的地方风味名菜。

79.冰糖湘莲

湘莲是诸莲中的上品，出产于湖南湘潭地区，它色白、味香、肉嫩。自汉唐以来，就成为最高统治阶级指名征收的贡品。金代诗人张楸在尝到“心情犹带小荷香”的莲子后，曾发出”口腹累人良可笑，此身便欲老湖湘”的感叹。

【原料】

主料：湘白莲 200 克。

配料：青豆 25 克，红樱桃 25 克，桂圆肉 15 克。

调料：冰糖 300 克，纯碱 15 克。

【制法】

1.将白莲和纯碱下入冷水锅烧沸，用洗锅的刷把倾斜搓擦，到莲子皮易于褪去时，将碱水倒掉，换入温水，用双手捧莲子搓擦，再用清水冲洗 2 次，将莲子皮洗净为止。然后放冷水将去皮莲子烧沸捞出，装入碗内，用沸水泡上，使碱味全部吐出，用牙签从莲子下部将莲心抵出，再用沸水冲洗 1 次，装入碗内，加入温水，上笼蒸发至软（蒸的时间不宜太久，否则蒸溶了会不成颗粒）。桂圆肉用温水洗净，浸泡 5 分钟，将水滗去，待用。

2.炒锅置中火上，放入清水 500 克，下入冰糖溶化，端锅离火，用箩筛滤去糖渣，再将冰糖水倒回锅内，加青豆、樱桃、桂圆肉，上火煮沸。

3.将蒸熟的莲子滗去水，盛入大汤碗内，再将煮沸的冰糖水及配料一齐倒入汤碗，莲子浮在上面即成。

【特点】

湘莲营养丰富，莲肉每 100 克含蛋白质 17 克，脂肪 2 克，碳水化合物 66.8 克，粗纤维 2.8 克，钙 100 毫克，磷 220 毫克，铁 5.6 毫克。李时珍的《本草纲目》介绍：“莲子，补中养神，益气力，除百病。久服轻身耐老，不饥延年……”。中医认为，莲子味甘涩，性平，入心，肾、脾三经，有养心、益肾、补脾、涩肠之效。在挖掘长沙马王堆汉墓时，发现过两千多年前当地人就食用过莲心。

莲子作菜，在明清以前就比较盛行，不过当时制作比较简单，最早称为“糖莲心”，到近代因取用冰糖制作莲心，故称“冰糖湘莲”。此菜汤清莲白，甜糯清香，而且莲子全浮于汤上，宛如粒粒珍珠荡漾在碧水之中，是湘菜传统特色菜之一。

80.拨丝湘莲

【原料】

主料：湘白莲 150 克。

配料：网油 200 克，鸡蛋 1 个。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 100 克），面粉 100 克，白糖 200 克，桂花糖 25 克，湿淀粉 50 克。

【制法】

1.将莲子去皮去心，用温水洗净，盛入碗中，放沸水上笼蒸至八成烂，取出滗去水，放入白糖、桂花糖拌匀。鸡蛋磕入碗中加面粉 50 克、湿淀粉、清水调成糊。

2.将网油洗净，晾干水，平铺案板上，撒一层面粉，将莲子排列在网油一端，向前卷 2 圈成筒状，用刀划开，再摆好莲子另卷一筒，直至网油卷完为止，然后每隔 3 粒莲子切成一段，盛入盘内。

3.炒锅置旺火上，放入猪油烧至七成热，将莲子段逐个裹上蛋糊，下入油锅炸呈黄色捞出，清除面渣再下人油锅炸至金黄色，倒入漏勺沥油。在锅内留油 25 克，下入白糖 175 克，用小火熬成金黄色，待可以拔出丝来，即下入炸好的莲子段，裹上糖汁，盛入抹油的盘中，用筷子夹起拔出若干根丝来即成。

【特点】

湘莲有白莲、红莲之分，其中白莲圆滚洁白，粉糯清香，最惹入爱。利用湖南特产湘白莲制作拔丝菜，富有地方特色，是北法南味的创新菜。成品色泽黄亮，外焦脆，内粉糯，营养丰富。民间常以白莲作为高级补品。

81.双麻荸荠饼

【原料】

主料：削皮荸荠 1000 克。

配料：枣泥 100 克，生芝麻仁 75 克。

调料：熟猪抽 1000 克（实耗 75 克），白糖 150 克。

【制法】

1.将荸荠逐个在擂钵中研磨成泥状，放入箩筛，用手轻轻地压去部分水（不要压太干），即成荸荠泥。

2.以荸荠泥做坯子，枣泥做馅子，搓成直径 3.3 厘米的丸子 30 个，然后在芝麻仁上滚一滚，使丸子表面沾满芝麻仁。

3.炒锅置中火上，放入猪油烧至八成热时，下入荸荠丸均匀油炸（中途要离火吞炸），至外表深黄、里面熟透，倒入漏勺沥油后下炒锅，用手勺逐个稍微压一下，丸子略扁，装入盘中，撒上白糖即成。

【特点】

荸荠，古称凫茈，又名乌芋，因根块如芋，色泽发乌而得名。每 100 克鲜荸荠含水分 74—85 克，淀粉 12.9—23.8 克，蛋白质 0.4—1.5 克，还含有丰富的维生素及少量的脂肪、矿物质等，具有清热止渴、开胃、消食化疾等功效。

荸荠，湖南各地均产，尤以祁东县为盛。祁东种植荸荠已有 200 多年的历史，所产荸荠以果大、质脆、味甜、汁多而闻名。此菜是一品裹馅的甜菜，黄中带白，酥甜松脆，有很浓的芝麻香味，是湖南的地方风味名菜。

82.锦绣猴头

【原料】

主料：水发玉兰片 50 克，胡萝卜 150 克，白萝卜 150 克，莴笋头 250 克，口蘑 50 克，玉米笋 50 克，水发猴头菇 50 克，白菜苞 12 个。

调料：花生油 1000 克（实耗 100 克），精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 25 克，鸡汤 500 克，鸡油 25 克。

【制法】

1.将胡萝卜、白萝卜、离笋头削去皮，分别切成花球形、橄榄形和菊花形各 10 个。白菜苞将头削成圆形洗净。

2.水发玉兰片改切成桃圆形玉翅 10 个。口蘑切成梳子形。玉米笋切成斜形。猴头菇切成 4 片，再片成片，拼摆入小碗内，加精盐、味精、鸡汤上笼蒸 30 分钟取出待用。

3.炒锅置旺火上，放入花生油，烧至四成热时，分别将上述原料下锅走油，再按质地不同，分别装入 3 只砂钵内，加鸡汤、精盐、味精，置小火上煨至软烂，取出装盘，先将猴头菇摆在盘的中间，再将玉米笋摆在猴头菇的周围，然后将其他原料依次分别摆在盘的四周。

4.锅内放油，加入鸡汤、精盐和味精烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋鸡油，撒胡椒粉，浇盖在原料上即成。

【特点】

锦绣猴头是一道著名的素菜，又名罗汉斋，由长沙古开福寺传至民间，并加升华，其用料因时因地而异，制作逐渐丰富讲究，曾在第三届全国烹饪技术比赛获金牌奖。

此菜造型图案美观，色彩华丽淡雅，质地柔软松脆，味道清香鲜醇，融汇多种营养，老少男女咸宜，具有药用价值，有的可降血压和胆固醇，有的具抗癌作用。

83.双味素翅

【原料】

主料：水发玉兰片（或净冬笋）350 克，水发金针 300 克。

配料：小白菜苞 10 个。

调料：花生油 1500 克（实耗 75 克），精盐 8 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，蒜瓣 10 克，葱 15 克，姜 15 克，辣椒油 50 克，湿淀粉 25 克，鸡清汤 500 克，香油 5 克。

【制法】

1.小菜苞洗净。葱切段。姜切片。

2.将水发金针每 10 根捆成一把，共 40 把，用木梳逐把梳成细丝。玉兰片先片成片，再在离片左端 1.5 厘米处下刀切成细丝，共 40 片。小菜苞下锅煸炒入味。

3.炒锅放入花生油，烧至三成热时，放入金针过油，取出，再放入垫有竹箅的蒸锅，加入鸡清汤、精盐、味精、胡椒粉上笼蒸约 15 分钟，取出，摆在盘子一端，勾薄芡盖在上面。

4.将玉翅用鸡清汤、葱段、姜片、精盐、味精焯水入味后捞出，投入五成热的油锅过油，倒入漏勺沥油。锅内加辣椒油、蒜汁、鸡清汤、精盐、味精，稍焖一下，再勾薄芡，淋香油，出锅，装放在盘子的另一端。最后将菜苞摆放在玉翅、金针中间即成。

【特点】

金针每 100 克干品约含蛋白质 9.3—14.1 克，脂肪 0.41.1 克，碳水化合物 60.1—62.6 克，还含钙、磷、铁及各种维生素。中医认为，金针具有安神、止血、清热、消炎、利尿等功效。

玉兰片每 100 克干品约含蛋白质 18 克，脂肪 1.7 克，碳水化合物 47.9 克，粗纤维 6.8 克和钙、磷、铁等。

双味素翅，取金针和玉兰片为原料，用鸡清汤焖制、经刀工和装盘整理而成，形似鱼翅而得名。成品营养丰富，双色双味。金针深黄，质地柔软，味鲜微咸：玉翅白中带红，质地脆嫩，味鲜微辣。此菜为长沙铁路客运段特三级烹调师秦振强制作的创新素菜品种，在第三届全国烹好技术比赛中获金牌奖。

84.酥炸兰花冬笋

【原料】

主料：净熟冬笋 300 克。

配料：虾仁 150 克，咸面包 150 克，鸡蛋清 2 个，红樱桃 10 粒，香菜 50 克。

调料：花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 25 克，精盐 6 克，味精 1.5 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，白糖 2 克，湿淀粉 25 克，鸡汤 50 克，花椒香油 5 克。

【制法】

1.葱、姜捣烂用料酒取汁。红樱桃一切两半。香菜摘叶洗净。

2。虾仁洗净，用刀刃和刀背捶剁成细茸，放入葱姜酒汁，精盐和鸡汤搅上劲，加上鸡蛋清、味精、白糖、胡椒粉、湿淀粉拌制成馅。

3.冬笋切成 3 厘米长工厘米宽的象眼条，一端切成薄片（切断），一端连着（不切断）。

4.咸面包切成 6 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的片（计 12 片），摊放案板上，将虾仁馅铺满一层在面包片上，再将冬笋掰开，即成兰花形瓣，插入两端虾馅上，中间按上香菜叶和半粒红樱桃，即成生坯。

5。炒锅置旺火上，放入花生油，烧至五成热，将兰花冬笋生坯移至有柄的铝制漏板上，下入油锅，用温火炸至面包底部焦酥呈金黄色，面上淋油炸熟捞出，摆入盘内，淋花椒香油，拼香菜即成。

【特点】

酥炸兰花冬笋，因其形似白兰花，故名。曾在第三届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

此菜系将虾茸抹在面包片上，再在虾茸上镶嵌冬笋酥炸而成。色泽美观，造型别致，鲜香酥脆，味美宜人，是湖南省委接待处厨师研制的创新菜。

85.菊花竹荪汤

【原料】

主料：干竹荪 10 根（选用直径 2.5 厘米、长 5 厘米的），杭白菊 20 朵。

配料：鲜虾仁 250 克，猪肥膘肉 30 克，白菜苞 12 个，鸡蛋清 1 个。

调料：料酒 10 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，胡椒粉 1 克，葱 20 克，姜 20 克，于淀粉 10 克，鸡清汤 500 克，鸡油 10 克。

【制法】

1.葱、姜捣烂，用料酒取汁。白莱苞摘洗干净。

2。将虾仁、肥膘肉洗净，沥干水分，用刀背和刀刃捶剁成茸，加入葱姜酒汁、鸡蛋清、精盐、味精和干淀粉搅拌均匀。

3.将竹荪、白菊花洗净，再用水泡发，按要求进行初步加工处理，并用精盐、味精入味，待用。

4.炒锅内放清汤加热，将虾茸挤成虾球，至四成熟捞出，将菊花贴上，再放入锅中，待熟后取出。

5.鸡清汤用细密箩筛过滤倒入炒锅，加精盐、味精、胡椒粉烧沸，放入汤碗。锅内留汤，下入菜苞、竹荪煮熟，摆放汤碗周围，中间再放菊花，淋鸡油即成。

【特点】

菊花竹芯是一道著名的药用汤菜。

白菊花，味辛甘苦，性凉，可疏风清热、平肝、明目、解毒。

竹荪有“菌中皇后”、“山珍之王”、“素菜之王”等美称。其营养价值较高，每 100 克干品约含粗蛋白 19.4 克，脂肪 2.6 克，碳水化合物 60.4 克，粗纤维 8.4 克，另有氨基酸 16 种，具活血法痛之功效。

此菜竹荪清脆腴美，虾茸鲜香滑嫩，菊花清香四溢，汤清见底，滋味鲜美，曾在第三届全国烹任技术比赛中获金牌奖。

86.奶汤冻菌白菜苞

【原料】

主料：鲜冻菌 1000 克。

配料：小白菜 3000 克。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 50 克），精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，奶汤 1000 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.清除冻菌蔸上的泥沙，撕去面上一层皮并洗净，装入砂钵内上笼蒸熟，取出后斜片成 2 厘米宽的条。

2，小白菜摘去边梗和叶，将小菜苞洗净，待用。

3.将炒锅置旺火上，放入猪油烧至六成热，下入白菜苞煸炒一下，再倒入漏勺沥油。另外，将奶汤放入锅内烧沸，下入白菜苞、冻菌、精盐、味精和胡椒粉，烧沸并调好味，撇去泡沫、装入汤碗内，放鸡油即成。

【特点】

冻菌，即平菇，古称“ 天花 ”。现已广泛人工栽培，成为家常食用菌之一。冻菌肉白嫩肥厚，质地柔脆腴滑。每 100 克于品约含蛋白质 20—30 克，热量 328 千卡。蛋白质中还含有人体必需的 8 种氨基酸。可追风散寒、舒筋活络，防治肝炎、动脉硬化、高血压，并有抑制癌细胞的功能。

此菜冻菌软嫩，汤浓味鲜，是毛泽东主席来湘时常食的汤菜

87.荷包豆腐

豆腐为我国首创，我国人民食用豆腐的历史十分悠久。据说清康熙皇帝特别爱吃豆腐，豆腐成为御膳必备佳肴之一。

【原料】

主料：豆腐 300 克。

配料：猪肉（肥 3 瘦 7）100 克，水发金钩 15 克，水发干贝 15 克，熟瘦火腿 15 克，青豆 10 粒，西红柿 1 个，香菜 20 克。

调料：熟猪油 50 克，料酒 10 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱 10 克，湿淀粉 20 克，鸡清汤 500 克，鸡油 10 克。

【制法】

1.将猪肉剁成细茸，金钩、干贝洗净切成未，加入精盐、味精和胡椒粉搅拌均匀，调制成肉馅。火腿切菱形薄片。香菜摘洗干净。葱切花。西红柿切成荷花瓣状。青豆用水泡发洗净。

2.将豆腐去掉表面粗皮，捣烂后用细密箩筛过滤成细泥，加入鸡蛋清、精盐、味精，搅拌均匀，待用。

3.备小调羹 20 片，抹上油，将豆腐泥舀人调羹的一半，将肉馅放在豆腐泥上，再盖一层豆腐泥，最后将火腿薄片和香菜叶贴在豆腐泥的表面，成兰花草形。另取一小碟抹上油，将剩下的豆腐泥舀入碟中抹平，中间嵌几粒青豆做成莲蓬。

4.食用时，将荷包豆腐和莲蓬上笼蒸 5 分钟取出，把荷包豆腐装入盘的四周，另将莲蓬摆入西红柿刻成的荷花瓣中，摆在盘的正中。锅内放油烧热，加入鸡汤、精盐、味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋鸡油，撒葱花，出锅浇在荷包豆腐上即成。

【特点】

豆腐营养丰富，大豆所含的蛋白质约为 40-46%，但其消化率仅达 65.3%左右，制成豆腐及豆制品后，则可提高到 92—96%，属完全蛋白，不仅含有人体必需的 8 种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高。此外，还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效；并有助于预防一些心血管系统疾病。

此菜色白淡雅，制作精细，鲜嫩清爽，营养丰富，极易消化吸收，尤宜老人食用。成品在烹制方法上可煎焖，亦可作汤，味道鲜美。此菜系湘菜中的创新佳肴。

88.胖大海杞子羹

胖大海杞子羹是湘菜大师石荫祥研制的创新菜。将两味中药与冰糖同烹，不仅香甜适口，而且药用价值很高。胖大海具开肺解表、清热利喉之功；枸杞则有滋补肝肾、明目润肺之效。1989 年 8 月第一届全国烹饪理论研讨会在长沙召开，石大师推出此菜，受到普遍赞誉。扬州大学商学院烹饪系主任聂凤乔副教授曾撰写专稿《胖大海杞子羹的真缔）发表在同年 10 月 25 日人民日报海外版。聂教授极力推崇此菜的鲜美和健身作用；并称在古今中外的食品菜谱上从未见过，是我国医食同源的典范。

【原料】

主料：胖大海 100 克。

配料：枸杞子 20 克，青豆 10 克。

调料：冰糖 250 克。

【制法】

1.将胖大海装入大汤碗内，用沸水浸泡，盖上盖，焖 30 分钟后捞出（原汁留用），放在白瓷盘上，除去皮核，再用清水漂洗一遍，倒入汤碗内，用原汁泡上。枸杞子洗净后，用温水泡发待用。

2.炒锅置旺火上，放清水 500 克，加入冰糖煮沸溶化后，过细密箩筛。再将锅洗净，倒入冰糖水，下胖大海和枸杞子烧沸，撇去泡沫，盛入大汤碗内，撒上青豆即成。

89.珊瑚黄瓜

【原料】

主料：嫩青黄瓜 750 克，生盐蛋黄 5 个。

调料：熟猪油 750 克（实耗 100 克），料酒 10 克，精盐 5 克，味精 1 克，姜 10 克，蒜瓣 10 克，湿淀粉 15 克，鸡清汤 50 克，鸡油 10 克。

【制法】

1.将黄瓜刮去皮，一切两半，再切成 4 条，剔去内瓤，再切成菱形块。姜切成米。蒜瓣剥去皮剁成米。盐蛋黄切成小颗，用碗装上，加入鸡油，上笼蒸熟取出，待用。

2.炒锅置旺火上，放人猪油烧至六成热时，下入黄爪走油，用温火浸炸至熟，倒入漏勺沥油。锅内留少许油，下入姜未、蒜米炒出香味，倒入黄瓜，加精盐、鸡汤焖入味，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，再倒入盐蛋黄炒匀，装入盘内即成。

【特点】

湖南益阳市的朱砂盐蛋，其蛋黄透红松沙带油，为盐蛋中之上品。因其颜色酷似珊瑚，故名。

蛋黄味甘性平，有滋阴养血，润燥息风之功。黄瓜除含大量水分外，还含有钙、磷、铁、钾、镁、维生素 C 等维生素，可清热止渴、利小便、解毒。

珊瑚黄瓜红黄透青，软嫩清香，鲜美可口，风味别致。

90.油焖双冬

【原料】

主料：净冬笋 300 克，干冬菇 50 克。

调料：熟猪油 750 克（实耗 75 克），精盐 3 克，味精 0.5 克，酱油 10 克，湿淀粉 25 克，杂骨汤 150 克，香油 5 克。

【制法】

1.冬菇用温水泡发，剔去蒂，用冷水洗净，大的切成 2 片。冬笋切成 3.3 厘米长工厘米宽、0.3 厘米厚的薄片。

2.炒锅置旺火上，放入猪油烧至八成热，下冬笋片走油，约 20 分钟，用漏勺捞起。冬菇攥去水，下锅走油，炸去表面水分，倒入漏勺沥油。

3.炒锅内留油，先下入冬笋煸炒几下，再下冬菇、精盐、酱油、杂骨汤，焖 2 分钟，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋入香油，装盘即成。

【特点】

油焖双冬，即由冬笋、冬菇烹制而成，溶二素菜之美，其味更为鲜香，营养更为丰富，更具良好的保健价值。

冬菇，又称香菇，有“菌中皇后”之美誉。干品每 100 克食部约含蛋白质 12.1 克，脂肪 1.8 克，碳水化合物 59.6 克。此外还含有钙、磷、铁等元素。经常食用冬菇，对减少胆固醇、降低血压、降血脂效果很好。近年发现冬菇还能激发人体网状内皮系统释放出干扰素，有利于阻挠癌细胞的生长。

91.玫瑰藕饼

【原料】

主料：莲藕 1000 克。

配料：枣泥馅 200 克，玫瑰糖 2 克，面粉 50 克，樱桃 10 粒。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 100 克），白糖 200 克，湿淀粉 15 克。

【制法】

1.莲藕刨去外皮洗净，用擂钵磨成泥，倒入箩筛过滤，稍为按干水分，加入适量的面粉，捏成 20 个剂子，再将剂子在手心按扁，包入枣泥馅，做成直径 3 厘米大的丸子，摊在盘上。

2.炒锅置旺火上，放入猪油烧至八成热时，下入藕丸炸熟，呈金黄色时滗去油。锅内留油 50 克，放入白糖和玫瑰糖，加清水稍焖，用湿淀粉调稀勾芡，用铲子将藕丸按扁成饼，收浓汁后，装入盘中。樱桃一切两半，按在藕饼上即成。

【特点】

藕每 100 克鲜品约含水分 77.9—89 克，淀粉 20 克，维生素 C25—55 克，以及柿子糖、水苏糖、果糖、蔗糖和多酚化合物。中医认为，熟藕性味甘温，有益胃健脾、养血补虚、止泻的功能。

此菜色泽金黄，黄中透白，藕泥酥甜松软，玫瑰清香扑鼻。

92.南瓜菾豆皮卷

【原料】

主料：南瓜菾 500 克。

配料：豆油皮 250 克，鲜红辣椒 15 克，西红柿 1 个，面粉 50 克。

调料：花生油 500 克（实耗 50 克），精盐 5 克，味精 1.5 克，湿淀粉 30 克，香油 15 克。

【制法】

1.将西红柿去籽去瓤，切成 3 片，连同 3 蔸南瓜苏焯水后，相间均匀地摆入盘的周围。红椒去蒂去籽，切成米粒状。用面粉和湿淀粉调成面粉糊，待用。

2.将南瓜菾的老叶摘去，剥去茎上的筋，下入沸水锅汆过，捞入清水内，用手搓去茸毛，挤干水分，切成小段，再加精盐、味精、香油、红椒米、面粉和湿淀粉调成糊。

3.将豆油皮铺在木案上，用洁布擦净，抹上面粉糊，将南瓜芯糊铺在豆皮上，再将豆皮卷成筒，用面粉糊将接口粘住。

4.炒锅置旺火上，放入花生油，烧至六成热，下入豆皮卷，炸呈金黄色捞出，斜切成 1 厘米厚的段 50 卷，分 3 层摆入盘中成花瓣形即成。

【特点】

此菜以南瓜菾作馅料，以豆油皮卷之而得名，为常德市桃林宾馆研制的创新菜。南瓜菾豆皮卷造型如盛开鲜花，色泽黄绿相映，质地焦酥脆爽，口味鲜香清淡，营养搭配合理，豆油皮富含蛋白质、脂肪，南瓜菾粗纤维丰富。

93.腊味合蒸

腊味合蒸是毛泽东主席喜爱食用的菜肴之一。此菜采用烟熏的腊猪肉和腊鱼肉配以浏阳豆鼓和干辣椒未蒸制而成。烟熏是一种民间广泛运用的烹制方法。在湖南农村更是家家精于此道。每年冬至过后，房前屋后炊烟袅袅，成串的肉、鱼、鸡挂在熏架上，别有一番情趣。

豆鼓是湘菜特有的调味品，从西汉古墓中出土的豆鼓来看，至少已有 2100 多年的历史。现在的湖南豆鼓，是采用优质黑豆，利用封闭加温发酵这一独特方法加工制成的，不仅含有丰富的氨基酸、蛋白质，还具有色泽光亮，质地纯净，味感浓郁，留香久远的特点。著名的湖南浏阳“一品香”豆鼓，在国内外都享有很高的声誉。

【原料】

主料：腊肉 300 克，腊鱼 300 克。

配料：豆鼓 10 克，于红辣椒未 1 克。

【制法】

1.腊鱼用温水洗净，剥去鳞，砍成 4 厘米长、2.5 厘米宽的条，放入扣碗内，加入豆鼓和干红椒未。

2.腊肉用温水洗净，上笼蒸熟，切成 4 厘米长、3.3 厘米宽。0.7 厘米厚的片，盖放在腊鱼上面，上笼蒸约 1 小时，使腊肉油透在腊鱼上。

3.食用时，将腊肉、腊鱼在盘中各摆一边即成。

【特点】

此菜腊肉腊鱼色调深红，腊香浓重，咸辣适口，味香浓郁。

94.珍珠红梅鸭掌

【原料】

主料：去骨大鸭掌 12 个。

配料：西米 100 克，虾茸料 300 克，小光皮红辣椒 50 克，蛋松 2 克，小白菜苞 12 个。

调料：熟猪油 100 克，料酒 10 克，精盐 6 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 25 克，鸡清汤 250 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.小红辣椒去蒂去籽，横切成薄圆圈，用沸水冲去辣味。小白菜苞洗净。西米淘洗干净，用冷水浸泡 2 小时。

2.把西米捞出撒在净白布上，将虾茸料挤成 2 厘米大的丸子 12 个，滚沾上西米，放在抹油的平盘内即成珍珠丸。

3.将鸭掌下入汤锅煮至柔软捞出，剔去筋，用净白布按干水分，抹上干淀粉，逐个酿一层虾茸，按上 5 片红辣椒圈，中心按点蛋松作花心，即成红梅鸭掌。

4.食用前 6 分钟，将红梅鸭掌和珍珠丸上笼蒸熟取出，把珍珠九摆放在盘中间，红梅鸭掌摆放盘的周围。同时将白菜苞下入油锅，加精盐煸炒入味，摆在鸭掌的空处。锅内放入鸡汤。味精、胡椒粉、精盐烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，加入鸡油，浇盖在珍珠丸、鸭掌，白菜苞上即成。

【特点】

珍珠红梅鸭掌，以虾茸作成丸子，沾上西米，蒸后晶莹透亮，胜似珍珠；另在鸭蛋上镶嵌辣椒圆片类似红梅，故名。此菜制作考究，造型美观，色彩鲜艳，珍珠透明鲜嫩，鸭掌脆嫩滑软，菜苞清新脆爽。

95.双味龙凤菊

【原料】

主料：桂鱼 1 条（重约 1000 克），鸡蛋清 8 个。

配料：猪小肠衣 100 克，鱼料 50 克，于红辣椒 10 克，鸡蛋黄 1 个。

调料：熟猪油 1000 克（实耗 150 克），精盐 5 克，味精 1 克，料酒 25 克，葱 15 克，姜 25 克，酱油 10 克，醋 25 克，白糖 50 克，善前酱 75 克，于淀粉 100 克，鸡清汤 200 克，香油 50 克。

【制法】

1.将桂鱼洗净去鳞、鳃，从腹部切口去内脏，切下鱼头，从背部两侧剔下鱼脊背净肉 2 片，皮朝下放在砧板上，从尾向头斜刀片至皮，每进 4 刀切断为 1 块，共切 12 块，再将鱼块用直刀剞一端相连的丝。将葱一半切花，姜一半切米，余下的拍破，加料酒取汁，放入鱼块胳过，取出沾上干淀粉，提起抖去余粉，撒开摆放在盘内成花状。将鱼料加蛋黄、精盐搅匀，点缀在鱼花的中间做花蕊。于辣椒切末。

2.将小肠用冷水浸泡洗净沥干。在碗内放入蛋情、鸡汤、精盐搅拌后，灌入小肠内，两头打结，下入冷水锅慢火煮熟，捞出晾凉，切成 3 厘米长的圆筒，再一切两开，在上面横直剞刀 2/3 深，共切 12 个，下入沸水锅内烫成菊花形捞出，摆入盘子周围。3.炒锅内放入香油，烧至七成热时，倒入盛有于红椒末的碗内，加入精盐、醋、酱油、鸡汤、味精、葱花拌匀，淋在菊花蛋上。另将醋、白糖、蕃茄酱、鸡汤、精盐、干淀粉放入碗中，调匀成汁。4.炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热，把菊花鱼丝逐个轻溜入油锅内，炸至肉脆色黄，捞出摆在盛有菊花蛋盘的中央。锅内留油，放入姜米稍炸，即倒入已调好的苦前汁烧沸，淋入香油，出锅浇盖在鱼花上即成。

【特点】

双味龙凤菊，系长沙市湘菜培训中心特一级烹调师王墨泉精心研制的创新菜。

此菜造型美观，刀工精细，菊花朵朵，维妙维肖，并冠以龙凤之名，寓吉祥喜庆之意。

成菜有黄白两种颜色，甜咸两种味道。鱼肉花呈金黄色，焦脆酥润，酸甜可口，蛋清花呈乳白色，细嫩软滑，咸辣宜人。

96.三元八宝鹌鹑

【原料】

主料：肥壮鹌鹑 10 只。

配料：猪肥膘肉 50 克，火腿 30 克，水发海参 50 克，水发冬菇 50 克，水发金钩 30 克，净冬笋 30 克，蒸发白莲 50 克，胡萝卜 150 克，白萝卜 150 克，莴笋头 200 克，小白菜苞 16 个。

调料：熟猪油 100 克，花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 50 克，精盐 10 克，味精 1.5 克，甜酒汁 25 克，酱油 10 克，冰糖 10 克，胡椒粉 2 克，葱 15 克，姜 15 克，湿淀粉 50 克，香油 10 克。

【制法】

1.葱、姜拍破。白菜苞洗净。白萝卜、胡萝卜、离笋头都削去皮，切成短筒，再削成圆珠形，下入温油锅焖炸至烂捞出。海参切成小指头大的丁，下入冷水锅烧沸汆过捞出。

2.将鹌鹑宰杀去净毛，将骨和肉取出，皮完整不破。剔下肉，饥成小指头大的丁。

3.冬菇去蒂洗净，同金钩、火腿、冬笋、肥膘肉都切成小指头大的丁。将鹌鹑肉丁和以上各种配料下入油锅，煸炒出香味，烹料酒，放酱油和精盐炒入味，然后加入莲子、海参丁、味精、胡椒粉拌匀成馅，灌入鹌鹑内，在开口处用针线缝好，下入沸水锅内来过捞出，抹于水分，抹上甜酒汁，下入油锅炸呈浅黄色捞出，放入垫有竹算的砂钵内，加入拍破的葱、姜、料酒、冰糖和水，用盖盖上，在旺火上烧沸，撇去泡沫，移至小火上煨约 1 小时，至浓香酥烂为准。

4.食用时，将八宝鹌鹑上火烧沸取出，摆入盘的周围。同时锅内放油烧至六成热，下入白菜苞和白萝卜珠、胡萝卜珠、离笋珠，加精盐入味捞出，拼在鹌鹑的空间，白莱苞摆在盘中。将鹌鹑原汁加入味精、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，浇在八宝鹌鹑上，淋香油即成。

【特点】

鹌鹑肉质细嫩，肌纤维短，其肉营养和药用价值较高，有“ 动物人参 ”之誉。鹌鹑肉所含的营养成分及其组织比较完善。每 100 克约含蛋白质 24.3 克，并富含多种维生素（A、B、C、D、E、K、），易为人体吸收，可补脾益气、健筋骨、利水除湿。

三元八宝鹌鹑系湖南省委接待处湘汇宾馆特一级烹调师王伏明研制的创新佳肴。

此菜色调艳丽多姿，鹌鹑体态丰满，质地油润酥烂，原汁鲜香浓郁，各种原料融汇，多种口味调和，菜品风格独特。

97.海马响三鞭

【原料】

主料：海马 1 对，鹿鞭 1 根，海狗鞭 1 根，黄牛鞭 3 根。

配料：肉苁蓉 10 克，巴戟 10 克，枸杞 5 克，西洋参 1 支（约 20 克），猪时肉 750 克，母鸡肉 800 克。

调料：料酒 25 克，精盐 10 克，胡椒粉 1.5 克，姜 50 克，葱 25 克，冰糖 25 克，醋 25 克，花椒子 3 克。

【制法】

1.将肉苁蓉、巴戟洗净，用纱布包好。海马和西洋参洗净后上笼蒸烂。葱、姜拍破。

2.将时肉洗刮干净，与鸡肉一起砍成大块，下入沸水锅氽过捞出，用清水洗去血沫，放入垫有竹算的砂锅内，加入料酒、葱、姜和清水，盖上盖，在旺火上烧沸，撇去泡沫，移用小火煨至酥烂，煮成浓汤，过箩筛待用。

3.将牛鞭、鹿鞭、海狗鞭用温水洗一遍，放入冷水锅内煮 2 小时，捞出剖开后，刮去尿道里的白膜及杂质，切成 5 厘米长的段，再切成 1.6 厘米粗的条，加入精盐和醋揉搓，用清水冲洗干净后，放入冷水中烧沸煮过，再洗去臊腥气味，然后放入绿釉钵内，加入料酒、葱、姜、鸡浓汤、精盐、冰糖和花椒子，上笼蒸到八成烂时取出，去掉葱、姜，再加包好的药料和蒸好的海马、西洋参及其原汁，移至小火上煨炖至酥烂，盛入大汤碗中，撒上枸杞和胡椒粉即成。

【特点】

此菜以海马和鹿鞭、海狗鞭、黄牛鞭同烹而得名，是一道传统的名贵药膳，具有补肾壮阳、养血补气之功效。

成菜除海马和三鞭之外，配以滋补药品、猪肘、母鸡肉同烹，食借药之力，药助食之功，甜咸汁浓，汤醇味美，既有药之滋补，又有菜之鲜美。

海马响三鞭为长沙饭店特二级烹调师曹恒斌制作，在第三届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

98.五元龟梨盅

【原料】

主料：净乌龟肉 750 克，雪梨 10 个。

配料：荔枝、桂圆、红枣、莲子各 10 粒，枸杞 25 克。

调料：熟猪油 100 克，料酒 50 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱 10 克，姜 10 克，冰糖 50 克，鸡清汤 750 克。

【制法】

1.将乌龟肉洗净，砍成 2 厘米见方的块，用沸水烫一下，沥干水分。将大小均匀的 10 个雪梨去皮,用雕刻刀在梨的 1/3 处的部位揭盖,去内瓤挖空，用清水洗净，在沸水中过一下取出，待用。

2.葱、姜拍破、荔枝、桂圆剥去外壳，洗一遍。红枣洗净蒸发撕去皮。枸杞洗一遍。莲子蒸发。

3.炒锅置旺火上，放入猪油，烧至六成热时，放姜、葱煸出香味，再下入乌龟肉煸炒，烹料酒，加入精盐、鸡汤和冰糖，煮沸后，装入砂锅内，用绵自纸封严（以免失散香味影响质量），上笼蒸约 1 小时后取出，揭开纸，去掉葱、姜，调好味，分别装入 10 只梨盅，加入荔枝、桂圆、红枣、莲子、枸杞、胡椒粉和鸡汤，再上笼蒸 1 小时左右（蒸至梨酥烂为准）取出，用竹筒盛装上桌即成。

【特点】

乌龟有“神龟”、“寿龟”之称，其肉为一大补品；五元即荔枝、桂圆、红枣、莲子、枸杞，均系营养滋补品；梨可生津润燥、清热化痰，以龟梨与五元同蒸，不仅风味独特，而且常吃有滋阳补血、止咳化痰之功效，是湘菜中的创新名菜。此菜龟肉软烂醇美，梨子香甜酥烂，汤汁咸甜浓郁，并用青新竹筒盛装上桌，更觉玲珑典雅，别有情趣。

五元龟梨盅曾获第三届全国烹好技术比赛金牌奖，为株洲宾馆特二级烹调师周衡凯制作。

99.虫草柴把鸭

虫草柴把鸭造型别致，鸭肉成捆，状似乡村农家的柴把，并配以名贵中药虫草同蒸，故名。

【原料】

主料：鲜鸭肉 1000 克。

配料：虫草 25 克，熟火腿肉 75 克，水发玉兰片 75 克，水发大冬菇 75 克，水发青笋 50 克。

调料：熟猪油 25 克，精盐 3 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，葱段 5 克，鸡清汤 500 克，鸡油 5 克。

【制法】

1.将鸭肉煮熟，剔去细骨，切成 5 厘米长、0.7 厘米见方的条。冬菇去蒂洗净，与火腿、玉兰片均切成 5 厘米长、0.3 厘米见方的丝。青笋切成粗丝。虫草用温水浸泡 15 分钟，洗净泥沙，去根。

2.取鸭条 4 根，火腿、玉兰片、冬菇丝各 2 根，共计 10 根，用青笋丝从中间缚紧，捆成小柴把状，共 24 把，整齐码入瓦钵内，加入虫草、熟猪油、精盐和一半鸡清汤，再加入剔出的鸭骨，入笼蒸 40 分钟取出，原汤滗入炒锅。柴把鸭翻扣在大汤碗内。

3.在盛鸭原汤的炒锅内，再加入另一半鸡清汤烧沸，撇去泡沫，放入精盐、味精、葱段，倒入大汤碗内，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

【特点】

此菜是久负盛名的汤菜，不仅营养十分丰富，而且具有很高的药用价值。鸭肉有清润滋补之功，虫草具补虚损、益精气之效。汤清味浓，清淡不腻，清香浓厚。

100.药制牛鞭

【原料】

主料：黄牛鞭 2 根，重约 1500 克。

配料：党参、枸杞、淮山、附片各 15 克，荔枝、桂圆、红枣各 10 粒。

调料：熟猪油 100 克，料酒 50 克，精盐 10 克，冰糖 50 克，胡椒粉 1.5 克，醋 25 克，姜 15 克，葱 15 克，鸡清汤 1000 克。

【制法】

1.荔枝、桂圆都剥壳洗一遍。红枣蒸熟去皮。葱、姜拍破。

2.牛鞭用温水洗一遍，放入冷水锅内煮 2 小时，捞出剖开，刮去尿道里的白膜及杂质，切成 4 厘米长的段，再切 2 厘米宽的条，用精盐和醋揉搓，再用清水冲洗干净、放入冷水锅中烧沸煮过，洗去臊腥气味。

3.将洗净的牛鞭放入绿釉钵内，加入料酒、拍破的葱姜、鸡清汤、精盐和冰糖，上笼蒸到八成烂取出，丢掉葱姜，再加入党参、枸杞、淮山、附片、荔枝、桂圆、红枣、猪油，上笼蒸至软烂。食用时，撒上胡椒粉即成。

【特点】

药制牛鞭是一道著名的药膳。牛鞭即牛的外生殖器，有补肾益精之功能。党参、枸杞、淮山、附片均是药膳用材；荔枝、桂圆、红枣亦是滋补食品，以此与牛鞭合蒸，汤香味浓，咸甜可口，既有药之滋补，又有菜之鲜美。

101.龟羊汤

【原料】

主料：净羊肉 500 克，净龟肉 500 克。

配料：党参 10 克，黄芪 10 克，当归 10 克，附片 10 克。

调料：熟猪油 75 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，料酒 50 克，葱结 15 克，姜片 10 克，冰糖 15 克。

【制法】

1.将龟肉用沸水烫过，撕去表面黑膜，剔去脚爪，清洗干净；将羊肉烙尽毛，浸泡在冷水中刮洗干净，连同龟肉一起下入冷水锅煮沸 2 分钟捞出，去掉血腥味，再用清水洗 2 次，然后均切成 2.6 厘米见方的块。另将党参、黄芪、当归、附片洗净。

2.炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至八成热时，下龟、羊肉块煸炒，接着烹入料酒、继续煸炒、收干水。

3.取砂钵 1 只，放入煸炒过的龟、羊肉块，再放入冰糖、党参、黄蔑、附片、当归、葱结、姜片，加清水 1250 克，盖好，在旺火上烧沸后，再移至小火上炖至软烂离火，去掉葱姜，放入味精、胡椒粉，盛入大汤碗内即成。

【特点】

龟羊汤是湘菜中滋补名馔，据说在明清时期已经盛行，一些莱馆厨师用当地盛产的水龟与羊肉为原料，炖制成汤菜，故名。龟肉有滋阴补血之功能；羊肉亦有益气补虚的作用。二者与党参、黄芪、当归、附片等滋补药品同烹，具有很高的食用和药用价值。长沙市百年老店火宫殿擅长烹制此菜。成品一扫龟羊肉的腥气和膻味，芬芳馥郁，软烂鲜嫩，咸甜适度，风味独特。

102.腊肉炖鳝片

【原料】

主料：鳝鱼肉 500 克，瘦腊肉 150 克。

配料：水发冬菇 10 克，蒜瓣 25 克，鲜紫苏叶 5 克。

调料：花生油 100 克，料酒 30 克，黄醋 10 克，味精 1 克，酱油 10 克，辣椒油 10 克，香油 5 克

【制法】

1.将瘦腊肉用温水洗净，切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.5 厘米厚的片，盛入瓦钵中，上笼蒸 20 分钟，至肉质柔软，取出。另将鳝鱼肉洗净，切成 6 厘米长的片。蒜瓣切成小片，鲜紫苏叶洗净后切碎。冬菇切蒂洗净泥沙，大的一切两开，待用。2.炒锅置旺火上，放入花生油，烧至八成热，下入鳝片，推动手勺，炸约 4 分钟（油温过高时，要及时端锅离火，以防沾锅），接着放入酱油、料酒、黄醋、蒜片炒几下，再将蒸好的腊肉连同原汁一齐倒入，下辣椒油炒匀，倒入冷水 400 克烧沸后，放入味精。鲜紫苏叶炖 2 分钟。

3.炒锅内留油，下入冬菇，加精盐、味精煸炒入味，摆入碗的中央，再将 1 片腊肉和 1 片鳝片相间地摆一圈，余下的腊肉和鳝片堆入碗中。食用时，上笼蒸热取出，反扣在瓦钵中，淋香油即成。

【特点】

湖南是鳝鱼主产区之一。腊肉炖鳝片是湘西北地区的名菜。每年 5、6 月间鳝鱼最肥壮，宜在端午前后食用。

成菜腊肉咸香，寓鳝鱼之鲜美，鳝鱼细嫩，染腊肉之芬芳。此菜一鱼一肉，一鲜一腊，一嫩一软，风味独特。

103.清炖鸡龟

【原料】

主料：活乌鸡 1 只（重约 600 克），净龟肉 500 克。

配料：鲜人参 1 枝（重约 20—30 克），枸杞 25 克。

调料：料酒 5 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒 4 克，胡椒粉 1 克，姜 5 克，鸡汤 500 克。

【制法】

1.将乌鸡用水淹杀，除毛，丢内脏，洗净沥干水，砍成 2.5 厘米见方的块，入锅烨水，捞出装入大汤碗内。再将龟肉洗净，砍成乌鸡一样大小的块，入锅焊水捞出，放在乌鸡一起。

2.将鲜人参洗净划开成 4 条。姜切成指甲片，和枸杞、精盐、味精、胡椒一起，放在鸡龟上，加入料酒，上笼干蒸约 30 分钟取出，加入鸡清汤，再上笼蒸的 40 分钟，放胡椒粉，淋鸡油即成。

【特点】

清炖鸡电，以乌鸡、乌龟为主料，与中药人参、枸杞同蒸，是道食用和药用价值很高的汤菜。

乌鸡味鲜美甘甜，具补肾、强肝、补气、养血等功效。龟肉细嫩鲜美，属高档滋补食品。人参则有大补元气、固脱生津、安神益智之用。枸杞可补肾、益精、养肝、明目。

此菜汤清味美，肉烂馨鲜，滋补营养。如以陶瓷盅皿盛装分送宾客，美撰配美器，则更添雅意。

104.清汤火方樱菇

【原料】

主料：火方 500 克。

配料：樱菇 12 只，菜苞 12 个，鸡肉 100 克，猪五花肉 100 克。

调料：料酒 10 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱 15 克，姜 15 克，鸡清汤 1000 克，普汤 500 克，鸡油 10 克。

【制法】

1.火方用沸水加少许碱洗一遍，再用温水洗净，放入汤锅内煮 1 小时，捞出，用小夹子把皮面的毛挟去，用刀修去杂质，在瘦的一面剞上十字花刀（深度为 2/3），皮面保持完整，用碗装上（皮朝下），放料酒、拍破的葱姜、冷水上笼蒸 1 小时取出，佬去汁，再换普汤，上笼蒸烂透为准。

2.在蒸火方的同时，将鸡肉、五花肉焯水洗净，切成块。菜苞洗净焯水后晾凉。将樱菇放入碗中，放上鸡肉和五花肉，另加入料酒、拍破葱姜和精盐干蒸 1 小时。

3。锅置火上，倒入用箩筛过滤的鸡清汤，加入精盐、味精烧沸，下入菜苞。同时将火方取出，放入大汤碗，再将樱菇、菜苞取出摆在火方的四周，倒入鸡清汤，淋鸡油，撒胡椒粉即成。

【特点】

火方，即火腿肉，鲜香浓郁，营养丰富。每 100 克约含蛋白质 16.4 克，脂肪 51.4 克，磷 146 毫克，钙 88 毫克，铁 3 毫克，另含 8 种人体必需的氨基酸。中医认为，火腿味咸甘，性平，有健脾开胃、生津益血、滋肾填精、健足力、愈创口等功效。

此菜即是以五花肉、鸡肉干蒸入味的樱菇和火腿膀肉精制而成的一道著名汤菜，火腿醇香酥烂，樱菇滑软鲜香，汤清如镜，滋味鲜美，曾获第三届全国烹饪技术比赛银牌奖。

105.鳅鱼羹蒸蛋

【原料】

主料：活鳅鱼 500 克。

配料：鲜鸡蛋 6 个。

调料：熟猪油 50 克，料酒 10 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 1.5 克，葱 25 克，姜 10 克，冷清汤 300 克，鸡油 15 克。

【制法】

1.姜拍破。葱一半切花，一半拍破。

2.将鳅鱼洗净装入砂锅，加拍破的葱、姜和料酒、清水煮熟捞出，拆下鳅鱼肉，认真挑净鱼刺。再在鳅鱼肉中加入精盐、味精、胡椒粉、葱花、冷清汤和鳅鱼原汤、湿淀粉，搅拌即成鳅鱼羹。

3.将鸡蛋磕入汤碗内搅匀，加入鳅鱼羹，放精盐、味精、猪油和冷清汤搅成鳅鱼蛋羹，取一半装入大汤碗，上笼蒸熟取出，然后再将剩下的鳅鱼蛋羹盖上，蒸约 10 分钟取出，淋鸡油，放葱花即成。

【特点】

鳅鱼风味独特，肉质鲜嫩，松软细腻，“ 上口比鳗嫩，收口比鳝肥 ”，有“ 水中人参 ”的美称。鳅鱼所含的蛋白质，具有人体所需的溶氨酸、精氨酸、亮氨酸等，有可溶性蛋自，能溶于水，做的汤味道鲜美。鳅鱼还含有一种叫“ 十六碳稀酸 ”的物质，具有保护血管的作用，是高血压患者的理想食品。

鸡蛋营养丰富，每 100 克含蛋白质 13—15 克，脂肪 11—15 克，还含有丰富的维生素 A、维生素 D、维生素 B 族。

此菜将鸡蛋打散与鳅鱼羹同蒸，鱼羹滑润爽利，蒸蛋柔软滑嫩，两鲜同烹，营养既丰，味特鲜美。其烹制的关键在处理鳅鱼时应注意：一要用大活鳅鱼，二要除尽泥垢和肠内粪便，三要把鳅鱼刺挑干净。

106.油好臭豆腐

臭豆腐是一道饮誉中外的湖南风味小吃。20 年代初在长沙以姜二爹制作的臭豆腐特别有名（，他酓光挑选上乘黄豆，制成老嫩适宜的豆腐坯子，然后将其放在用冬菇、冬笋、曲酒、浏阳豆豉等 20 多种原料制成的发酵水中浸泡一些时间后，捞起，用油锅慢火吞炸焦透，再配以调味品上桌。

豆腐呈青黑色，未炸时略有臭味，经沸油焦炸后，不仅不臭，反而香气很浓，外层焦脆，里层软嫩，质地细腻，鲜香可口，既具有白豆腐那般新鲜细嫩，又独具油炸豆腐的松脆芳香，1938 年长沙《观察时报》曾报道：“ 火宫殿的零食品中，油炸豆腐最负盛名……。不必说吃，只要远远闻着那股味儿，就该使你垂涎三尺解放后，火宫殿的臭豆腐等传统小吃，一直驰名遐迩。1958 年 4 月 12 日毛泽东主席曾来此参观，并品尝了精制的臭豆腐等小吃。本世纪初毛主席在长沙求学、工作期间，就爱吃火宫殿的臭豆腐。70 年代，前美国驻华联络处主任布什（后为美国总统）也慕名前往火宫殿品尝这一佳肴，并在他的工作手册上记载此事，夸奖良豆腐为“ 名菜之一 ”。在这以后，美国、法国、日本等国的不少新闻工作者，旅游团体都访问过火宫殿，品尝了风味奇特的臭豆腐，还向外界旅游人士作过介绍。

【原料】

精制白豆腐 32 块，花生油 1000 克（实耗 100 克），辣椒油 500 克，酱油 50 克，香油 25 克，味精 2.5 克，鸡汤 100 克，青矾 3 克，卤水 2500 克。

【制法】

1.将青矾 3 克放人桶内，再倒入沸水用棍子搅动，然后放人豆腐，浸泡 2 小时后捞出冷却，放入卤水中（春秋季 3…5 小时，夏季 1—2 小时，冬季 6—10 小时）。主要看坯子的软硬程度。如坯子硬，可多泡一下；如坯子软，则少泡一些时间。豆腐卤好后取出，用冷水稍洗一・下，装入筛子内沥于水分待用。

2.用辣椒油、酱油、香油、味精和鸡汤兑成汁。

3.炒锅置旺火上，将花生油烧沸，把卤好的豆腐逐块下入油锅内，炸约 5 分钟（如火大时移用小火，以炸焦透为准），呈外焦内嫩捞出，装盘后，用筷子在每块豆腐中间捅…・个眼，将兑好的汁调匀，淋在豆腐眼内即可。也有的另将兑好的汁装碟，随同油炸臭豆腐一起上桌。

107.姊妹团子

姊妹团子是长沙市火宫殿的传统风味小吃。据传，20 年代初，火宫殿坪场内，摊担林立，有一对姜氏姊妹，年轻貌美，专营糯米团子。这对姊妹心灵手巧，制作团子宛如杂耍，使围观者眼花缭乱，不肯离去，纷纷以争先品尝为快，生意长盛不衰，姊妹团子因此而闻名。早在抗日战争时期，著名戏剧家田汉在湘时，是火宫殿的常客，尤爱吃姊妹团子。1987 年有位自名“洞庭归客”的台胞，在火宫殿品尝风味小吃时，追忆往事，情不自禁，欣然命笔：“油炸豆腐臭中香，有客追忆在台湾，当年田汉回湘日，姊妹团子当早餐。”

【原料】（制 40 个）

糯米 300 克，大米 200 克，水发冬菇 10 克，猪五花肉 175 克，红枣 125 克，蔗糖 50 克，桂花糖 5 克，熟猪油 15 克，酱油 10 克，味精 1 克，精盐 3 克。

【制法】

1.将糯米、大米一起淘洗干净，用清水浸泡 4 小时（冬季约 7 小时），捞出用清水冲洗干净，沥干水，再加冷水 650 克，磨成细滑的浆。将浆料灌入布袋内，榨干水分，取出倒入盆内。将米粉（75 克）搓成扁圆饼，入笼蒸熟，取出与其他生粉掺和揉匀、揉光。

2.把红枣洗净去核，剁成枣泥，上笼用旺火蒸 1 小时取出。炒锅置小火上烧热，放人猪油和蔗糖拌炒溶化，倒入枣泥、桂花糖，拌炒均匀后，出锅盛入钵内成糖馅。

3.将五花肉洗净，剁成肉茸，盛入碗内；冬菇去蒂，剁碎后与精盐、味精一起倒入肉碗里，先拌两遍，然后与酱油、清水分数次倒入（加水量视肉馅干稀而定），顺一个方向搅拌成肉馅。

4.将和好的粉团搓成条，揪成剂子，然后逐个搓圆，并用手在中间捏成窝子，分别放入糖馅或肉馅。捏拢口后，糖馅的成圆形，肉馅的成尖角形或其他形状，以便区别。笼内铺湿白布，水烧沸后，上笼用旺火蒸 10 分钟，取出即成。

【特点】

此团子选用糯米磨成湿粉，分别包入肉馅和糖馅，蒸熟后通体透明，亭亭玉立，宛如一座座白玉宝塔，爱不释手；品尝起来，糍糯柔软，鲜甜可口，令人回味。

108.咸水粽子

世所享名的“粽子”，为湖南人民始创。相传公元前 278 年农历 5 月 5 日，屈原抱石沉于汨罗江，当地老百姓十分悲痛，以竹简盛米投入江中，作为对屈原的祭祀。后来逐渐演变成以箬叶包糯米做成粽子，互相馈送。“五月端午水，家家粽飘香”的景况，湖南各地方志上都不乏记载。

【原料】（制 40 个）

糯米 2000 克，纯碱 0.5 克，鲜箬叶 100 克，席草 4 根（每根长 100 厘米），绵白糖 25 克。

【制法】

1，将糯米淘洗干净，浸泡约 30 分钟，取出冲水一次，沥干后拌入纯碱。

2，鲜箬叶剪蒂，洗净后用沸水煮 10 分钟沥干水，将大小箬叶搭配好，叠成“十”字形，用小绳捆成把，放入清水中浸漂 4—5 小时，待杂味漂净后，取出，用布抹干。

3，用答叶 1 张（小的可用 2 张）折成二角形，放入糯米（约 50 克），然后将答叶覆盖封口，包成菱角形，用席草扎紧。

4.锅内放入清水和粽子（水以淹没粽子为准），用旺火煮 2 小时，熟透后捞出，剥去箬叶，放入盘中，撒上绵白糖即成。

【特点】

粽子色泽橙黄，糯米晶莹透亮，入口糯软有粘劲，味甜而具有箬叶清香。此粽除拌糖吃以外，还可用莲子，火腿、香肠、枣泥精细原料做馅，制成各样风味的品种。

109.龙脂猪血

【原料】（制 20 份）

鲜猪血 500 克，排冬菜 25 克，榨菜 25 克，熟猪油 25 克，精盐 50 克，味精 5 克，葱花 25 克，酱油 50 克，胡椒粉 0.5 克，猪骨清汤 1800 克，香油 15 克。

【制法】

1.备方形平底木盘 1 个，放温水 1500 克，加精盐 25 克，溶解后，将鲜猪血放入盘内搅匀，待凝固后，用蔑片划成 1.6 厘米宽、0.5 厘米厚、2.5 厘米长的片，放入沸水锅内煮 1—2 分钟，待诸血熟后即捞出，放入缸内，用清水浸泡（夏天宜用沸水浸泡）。

2.炒锅置旺火上，倒入猪骨清汤，烧沸后将熟猪血片捞出倒入，煮沸待用。

3.将排冬菜、榨菜洗净，切细末，与精盐、酱油、熟猪油、味精一起，均匀地放入 20 只碗内。再将猪血片连汤舀入碗中，淋香油；撒葱花和胡椒粉即成。

【特点】

龙脂猪血系湖南长沙市的风味小吃，用熟猪血片放入猪骨清汤中煮制而成。据传，加工后的猪血特别细嫩，犹似龙肝凤脂一般，故名。

此品细腻鲜嫩，滚热开胃。冬季食之，浑身暖和，余味无穷；夏季食之，爽口怡神，别具风味。另称：猪血可滑下喉管中的棉纱纤维，能预防职业病，特受纺织工人的青睐。

110.悠　馓

馓子这种风味小吃，历史悠久，几乎遍布全国各地。早在 2000 多年前，屈原在《楚辞·招魂》中，就有“粔、粒蜜饵，有 怅惶些”的记载。据《通雅·饮食》称：“怅惶，环饼……皆寒具粣子也。”唐刘禹锡有一首盛赞“寒具”的诗：“纤手搓来玉数寻，碧油煎出嫩黄深，夜来香睡无轻梦，压偏佳人臂缠金。”他对馓子制作中的搓条、煎炸乃至造型，都作了细致的描绘。

【原料】（制 20 个）

上白面粉 250 克，花生油 750 克（实耗 75 克），精盐 5 克。

【制法】

1.将面粉堆置案板上。精盐放入碗内，倒入清水，待盐溶化后，再倒人面粉内和匀揉透。在面团上薄刷一层花生油，用双手搓成拇指粗的圆条，分层盘叠在盆中（每层均须刷油），盘完后倒在案板上，复搓成筷子粗的圆条，同样盘叠在盆中，盖上湿布饧 20 分钟。

2.锅置旺火上，倒入油。左手 4 指并拢，掌心朝内，将饧好的圆条一端置左手食指上侧，用拇指压住，右手将圆条在左手 4 指上由外向内绕 7 个圈后捏断。将断头同样用左手拇指压住。左手拇指和食指捏住整个面圈，松出另外 3 指，右手 4 指伸入圈内，两手自然放松，上下一紧一松地将面圈绷至约 20 厘米长，然后改由另一人双手各执 1 根竹筷绷住面圈，待油温烧至八成热后，入锅（此时筷子仍绷住面圈），炸至面圈稍稍硬后，左手竹筷挑住面圈轻轻朝外一扭、使面圈扭成一个横 8 字形，抽出竹筷，迅速拨动翻炸至金黄色，捞出沥干油即成。

【特点】

馓子的制作比较简单，主要是用优质面粉及适量精盐拌和，搓成细条，卷成多环枕头形状，油炸即成。品尝起来，酥香松脆，却有滋味；此点还可以带汤煮食，另有风味。

长沙市火宫殿煮馓子的传统方法，主要在于汤汁。其汤水系选用正宗例阳豆鼓（用纱布包好）、新鲜猪骨头，邵阳产整干辣椒和适量精盐，熬制原汤。汤内的猪骨头和其他沉渣全都要过滤干净。然后，把刚炸好的馓子放入原汤内煮软，快速盛入碗中，撒葱花，淋香油即可。这种煮馓子，色艳味美，油而不腻，广受青睐。

111.鲜肉大包

【原料】（制 10 个）

中劲面粉 500 克，鲜猪肉 350 克（半瘦半肥），水发冬菇 50 克，熟笋丁 50 克，精盐 3.5 克，味精 5 克，白糖 35 克，干酵母 5 克，泡打粉 5 克，胡椒粉 6 克。

【制法】

1.将面粉倒在案板上，加白糖、干酵母、泡打粉、清水揉透揉光，饧 10 分钟后，揪成 10 个剂于（每个重 75 克）。

2，将诸肉绞成肉泥，加入精盐、味精拌匀，再徐徐加入清水，顺一个方向打成肉浆。冬菇洗净切丁，与熟笋子一起倒入肉浆内，放香油、胡椒粉拌匀放入冰箱冷冻 1 小时，待用。

2.将 10 个剂子按扁成直径 8 厘米的圆皮，包人馅心，捏成四眼芝麻头形的包子摆好，送入烤箱汤火 2 分钟，起软壳时取出，在常温下放置 15 分钟，然后入笼用旺火蒸 15 分钟即成。

【特点】

长沙市德园茶厅是一个百年老店。所谓“ 德园 ”，即 ” 行道而有德于心，四时旺气也 ”。意思是讲做生意要重信誉道德，才能四季兴隆。这里制作的包点脍炙人口，很早即有 “ 德园的包子真好呷（吃） ” 的民谣。

德园的包子品种繁多，选料精细，制作讲究，历来都由名师掌案“ 绝墨 ”。近年来，特一级面点师张力行又在传统的基础上，推出德园鲜肉大包，色泽洁白，光洁饱满，四眼均匀，质地松软。富有弹性，馅味鲜香，柔嫩爽口。因其物美价廉，赢得顾客交口称赞，迎来门前车水马龙。

112.金钩萝卜饼

【原料】（制 12 个）

精面粉 250 克，猪油 200 克，白萝卜 500 克，干油酥 250 克，熟肥肉 50 克，熟火腿 20 克，金钩 15 克，精盐 15 克，味精 1 克，香葱 15 克，芝麻 100 克，香油 5 克。

【制法】

1.将萝卜洗净去皮，切成细丝，加精盐拌匀揉擦，挤干水分。肥肉、火腿切成小米粒状。金钩泡发洗净切碎。香葱切小段，再加味精、香油拌匀，制成馅心。

2.面粉 250 屯，加入猪油 40 克、水 150 克，和成面团，用湿布盖上，饧 10 分钟。

3.将水油酥皮搓成粗条压扁，干油酥成条摆放当中，两边水油酥皮均匀盖满，反复用面杖稍压，用走糙向前往后滚开成薄长条。在面皮上均匀刷情水，由前往后滚成筒，再搓成小筒，扯成剂子 12 个，逐一擀成圆皮，中间包入馅心、抟成圆饼形。在饼的两面刷上清水，沾上芝麻，即成双麻萝卜饼生坯。

4.平锅烧热，放少量油，把成形的萝卜饼，摆放在平锅内，煎至两面呈金黄色即可（熟制也可用烤炉烘烤）。

【特点】

萝卜营养丰富，每 100 克鲜品中约含水分 87—95 克，糖 1.5—6.4 克，纤维素 0.8 克 1.7 克，维生素 C8.3—29 毫克，还含有氨基酸、淀粉酶、氧化酶等多种酶类和芥辣油。中医认为，萝卜味辛甘，性凉，能消积滞、化痰热、宽中下气、消中散瘀。

此面点以萝卜为主，配以金钩、火腿为馅，经面皮包裹煎制

或烤制而成。色泽金黄，呈椭圆形，大小一致，厚薄均匀，饼皮酥松，馅心清爽，味道鲜美，风味别致。湘江宾馆特一级面点师赵延年做此上筵席，深受好评。

113.双麻饼

【原料】（制 20 个）

上白面粉 500 克，熟猪油 165 克，精盐 20 克，花椒粉 1 克，芝麻仁 100 克，香油 50 克。

【制法】

1.锅置小火上，放入花椒粉和精盐，炒香后盛入碗内，倒入香油调匀，即成椒盐香油。

2.取面粉 300 克，熟猪油 15 克和温水 150 克拌和，揉光后揪成 20 个水油面剂。另取面粉 200 克与熟猪油 150 克拌和，在案板上将面粉反复擦搓揉匀，揪成 20 个剂子做酥心。

3.将水油面剂子按扁，包入 1 个酥心，捏拢后用面杖博成薄长条皮，由 1 头滚卷成筒，复棏成薄长条皮，再滚成筒，竖放在案板上，擀成圆皮，中间抹上调好的椒盐香油，捏成一个圆球，用手稍按扁，擀成直径 5 厘米、厚 1 厘米的圆饼，两面刷上清水，沾满芝麻仁，放入烤盘，入炉用中火烤至两面颜色金黄取出，用刀在饼的边沿剖开一半即成。

【特点】

双麻饼是用水油面包入酥心擀成饼状，两面沾满芝麻烤制而成，并以此得名。湖南省委接待处蓉园宾馆特一级面点师肖永贤，常做此风味小吃供应宾客，倍受欢迎。

此饼色泽金黄，酥层分明，入口松脆，皮酥椒香，边沿剖口处可夹烧烤之类的菜肴或甜面酱、葱白段佐食，另有风味。

114.荷花酥

【原料】（制 12 个）

上白面粉 250 克，莲茸 100 克，熟猪油 1000 克（实耗 100 克），红梅 6 颗，绵白糖 50 克。

【制法】

1.将面粉 100 克与熟猪油 100 克拌和在案板上反复推擦均匀成酥心。另取面粉 150 克与清水 80 克、熟猪油 10 克拌和揉光，搓成粗条，用面杖稍擀开，铺上酥心滚好，将搭口处压紧，用走槌擀开成长方形薄皮，然后由两端向中间折叠成 4 层，再擀成长方形薄皮，用刀先切成直径约 8 厘米的圆皮，包上莲茸，将口收拢捏紧，成椭圆形，口朝下放在案面上，用刀将皮面均匀地切成六角形花瓣，把每一相邻的花瓣边沿抹上少许清水，然后用手推捏在一起，掉成荷花酥生坯。

2.锅置火上，倒入熟猪油，烧至四成热，将荷花酥生坯轻轻放入油锅，用小火慢慢炸熟，呈芽黄色时取出沥油，装入盘中。另在荷花酥上撒入绵白糖，点上红梅做花蕊即成。

【特点】

荷花酥系用水油面包入酥心擀成圆皮，以莲茸为馅，用刀将皮面切成六角形，经炸制而成，曾获第三届全国烹任技术比赛金牌奖。

此面点色泽芽黄，制作精细，荷花朵朵，形象逼真，质地酥松，入口香甜，系湖南的风味小吃。

115.透明珍珠丸

【原料】（制 12 个）

水磨糯米粉 200 克，白糖 40 克，澄面粉 60 克，西米 80 克，熟猪油 40 克，莲茸馅 200 克。

【制法】

1.将糯米粉、白糖、猪油、澄面粉拌和后，用沸水烫熟，然后放置一平底盆内，一边和，一边倒入清水，用手反复搓揉，直揉至光滑为止。

2.西米用水浸泡 20 分钟，洗净，用盘装上。

3.将糯米面团捏成 12 个剂子。另将莲茸馅分成 12 份，分别包入糯米面团剂子内，搓圆，滚满西米，再搓圆，即成透明珍珠生坯。

4.食用时，将透明珍珠生坯上笼蒸 8 分钟取出，在顶上嵌入半边红樱桃作点缀，装盘即成。

【特点】

将糯米面团裹人莲茸，搓圆后滚沾西米，经蒸制，晶莹透亮。胜似珍珠，故名。

透明珍珠丸装盘美观，色泽洁白，质地光滑，柔中带韧，甜而不腻，口味清新。此品曾获第三届全国烹饪技术比赛金牌奖。

116.脑髓卷

此系湖南风味小吃，用嫩发酵面皮裹入猪肥膘肉和白糖制成的馅心，经蒸制而成，因其馅心酷似猪脑髓，故名。

脑髓卷起源于湖南湘潭市。早在 40 年代湘潭市名店祥华斋首先推出应市，因其色泽油亮，皮薄如纸，质地细腻，软滑松香，咸甜可口，落口消溶，而受到消费者欢迎。以后各店竞相仿效，遂使脑髓卷在湖南各地乃至境外流传。至今在港、澳、台地区仍用“湘潭脑髓卷”名称应市。

【原料】（制 20 个）

正碱嫩发酵面 600 克，猪肥膘肉 300 克，白糖 250 克，精盐 5 克，熟猪油 25 克。

【制法】

1.肥膘肉切成条，放入绞肉机绞成泥，用精盐拌匀稍腌，再绞一次，加入白糖搅匀，即成糖油馅。

2.将嫩发酵面揉匀，搓成大条，用走槌均匀地擀成 6.6 毫米厚的皮子，切齐边。

3.冬天先将大部分糖油馅装入碗内上宠蒸溶，倒入未蒸的糖油馅一起拌匀，用刀揩满皮上，动作要敏捷，手要轻轻地揩匀。如用力过重，面皮就会跟刀出现夹皮子。卷筒时由前向里卷成直径 3.3 厘米大的筒，搭口朝上，稍按扁，切成 3.3 厘米长的瓦形块，两头朝中间卷，逐个翻边，用筷子在中间压一条缝，每个卷子的底层垫一张白纸，摆入笼内，用旺火沸水蒸约 15 分钟即熟，取出装盘即成。

117.银丝卷

【原料】（制 12 个）

白面粉 500 克，猪肥膘肉 250 克，酵面 100 克，绵白糖 200 克，精盐 0.5 克，纯碱 5 克，熟猪油 25 克。

【制法】

1.将猪肥膘肉洗净，剁成肉茸放入碗中，加绵白糖、精盐拌匀，制成肥膘糖油馅。

2.在钵内倒入冷水，先将酵面放入捏碎，再倒入面粉和匀揉光，让其自然发酵。面发到八成后取出，置案板上加入化开的纯碱揉和均匀，搓成条。用面杖将条擀成 0.66 厘米厚、50 厘米长、40 厘米宽的块，然后均匀地抹上糖油馅。先将靠朝外侧的皮向内翻折 1/3，再继续折 1/3，使之成 3 层，用刀均匀地切成细丝，每切 9 刀断开，使之成约 27 厘米宽的线条坯。切完后，用于捏住条的两端，拉成 33 厘米左右，在案板上双手同时向内盘圈（左手的圈要大于右手的圈），将小圈反叠在大圈上，做成为螺旋形状。

3.笼屉内刷上猪油，用手轻托卷子入笼，待锅内的水烧沸后，上笼用旺火蒸 15 分钟即成。

【特点】

银丝卷系用酵面作皮，抹上肥膘糖油馅后，经折叠、切丝、卷圈、蒸制而成，是湖南的传统风味小吃。

成品色白松软，丝细均匀，盘丝整齐，大小一致，糖油比例适当，熟后能提丝松散，味道香甜油润。

118.鱿虽春卷

【原料】（制25克）

上白面粉250克，水发笋丝175克，腊肉条75克，水发就鱼乃克，猪瘦肉75克，香椿50克，韭白250克，味精2.5克，精盐5克，花生油750克（实耗150克），熟猪油75克。

【制法】

1.将精盐2.5克放入钵内，加入清水200克，用筷子搅动，使精盐充分溶解，再放入面粉，用手将面粉与盐水和匀，然后用手在面团上朝一个方向使劲拍打，使面起筋，至面皮光滑松泡而富有弹性后，添清水淹没面团，浸泡2小时。

2.将腊肉条洗净蒸熟。水发笋丝洗净沥干。猪瘦肉、就鱼、腊肉条均切成5厘米长、0.2厘米见方的丝。香椿切碎粒。韭白洗净，切5厘米长的段。

3.炒锅置旺火上，放入猪油烧至六成热，倒入水发笋丝煽炒，放入味精、酱油、精盐，翻动两下迅速出锅，盛人碗内。

4.置鏊子于小火上烧热（不能烧红），在鏊面上擦少许花生油。右手抓住面团自如摆动，然后将面团在鏊子的中间粘一下，手腕顺势划一个圈，迅速将面团提起，鏊面上即留下一块直径约16厘米的薄圆面皮，待边沿自行撑起后，撕下来依次叠好。

5.取春卷皮1张铺在案板上，将猪肉丝、香椿粒、韭白段。笋丝横铺在皮子中间，再放上就鱼丝和腊肉丝，向前翻折一层，然后将皮子两边抹上凉水，再继续朝前翻折，在封口处抹上凉水紧口后，即成长12厘米、宽3厘米的春卷坯。

6.锅置中火上，倒入油烧至七成热，将春卷坯顺锅边放入，待浮起时，用竹筷轻轻拨动翻炸，炸至两面均呈金黄色，用漏勺捞出装盘即成。

【特点】

春卷源于古代，是传统风味产品。用烙熟的圆形薄面皮眷裹一种或多种馅料成长条形，然后下油锅炸制而成。

此品裹用的馅料有助鱼丝、笋子丝、腊肉条、瘦肉丝、香椿、韭白等，不仅口味多样，而且营养丰富，并有药效。如香椿中维生素C的含量，比蕃茄就高出5—10倍，可法风散寒。韭菜能温中行气、散血、解毒。

就鱼春卷为春季时令佳品，外皮色黄略脆，馅心鲜香柔软，韭白、香椿浓郁清香，深受宾客喜爱。

119.皱纱馄饨

【原料】（制 10 份）

上白面粉 250 克，猪肉（瘦 7 肥 3）850 克，红薯粉 125 克（实耗 35 克），纯碱 5 克，排冬菜 100 克，熟猪油 100 克，精盐 25 克，味精 8 克，葱花 25 克，酱油 100 克，胡椒粉 2 克，猪骨清汤 1250 克。

【制法】

1.将面粉置案板上，中间扒一个小窝。纯碱放入碗内，用温水化开后，慢慢倒人面粉窝内，同时用右手顺一个方向旋转搅拌，最后揉拢成团，盖上湿布场 5 分钟。将红薯粉装入布袋内。扎紧袋口作扑粉。面汤后，分几次擀裁成 8.5 厘米见方的馄饨皮 150 张，盖上湿布待用。在制皮过程中为防止粘连，应适时用扑粉袋扑匀红薯粉。

2.将猪肉洗净，剁成肉茸，放入精盐，拌匀后倒人清水，边倒边用力搅拌，使水分完全被肉茸吸收，即成肉馅。

3.将馄饨皮放在肉馅旁，用小竹片刮上肉馅少许，放在皮子中央向内一转，一张皮子即被肉馅粘起，另一只手马上接住并将皮子捏拢，包住竹片，然后抽出竹片，捏成剪尾形状。

4.将猪骨清汤置小火上烧沸。排冬菜洗净切碎。锅置旺火上，放入清水烧沸，将馄饨下锅。备碗 10 个，碗内分别放入熟猪油、酱油、精盐、葱花、味精、排冬菜，舀入猪骨清汤。馄饨煮至浮起后，再舀入少量凉水，熟后舀入碗内（每碗 15 只），撒上胡椒粉即成。

【特点】

皱纱馄饨，是湖南的传统小吃。因其有如浸漂在水中的轻纱，故名。

此品以历史悠久的长沙市双燕馄饨店最为著名，解放前这家馄饨店虽铺面较小，由于专营的馄饨独具风味，一直驰名遗迹；解放后营业空间逐步扩大，仍然终日顾客盈门，经久不衰。

“双燕”馄饨，采用富强粉为坯料，精工擀成的馄饨皮，薄如纸，软如缎，拉有弹性，吃有韧劲；馅心酥而不烊，嫩而松泡；汤汁清心不浑，鲜香可口。

120.麻圆团

【原料】（制 12 个）

糯米 250 克，白糖 50 克，芝麻仁 50 克，豆沙馅 250 克，花生油 500 克（实耗 50 克）。

【制法】

1.将糯米反复淘洗干净，不浑水时，再换清水浸泡 24 小时，其中还要换水两次，泡到用手能捻成粉时，另换清水磨成极细的粉浆，装入紧密的白布袋内，用重物压干水分，即成湿糯米粉。

2.将糯米粉放入盆内。白糖用水熬成胶状，倒入糯米粉内揉匀揉光，搓成条分成 12 个剂子。豆沙馅也分成 12 份。将糯米剂子捏成圆窝形，填入 1 份豆沙馅，捏拢封口，搓成鸭蛋形，沾满芝麻仁，再搓紧（以免油炸时芝麻脱落）。

3.锅置旺火上，放入花生油，烧至六成热时，下入麻圆团，用铲轻轻翻动，炸至每个麻圆团鼓起定形时，再用铲不停地翻劝，炸熟透呈金黄色捞出，装入盘内即成。

【特点】

湖南素称“鱼来之乡”，其小吃以糯米、大米为原料者居多。

麻圆团即是其中的一种，是湖南的传统风味小吃。

此品用糯米粉浆为皮料，包入豆沙馅，皮面沾满麻仁，经炸制而成。成品色泽金黄，麻仁点点，圆滚壮实，不裂不塌，外酥内软，香甜可口，深受人民群众喜爱。

121.心肺汤圆

【原料】（制 20 碗）

糯米 2000 克，猪心肺 500 克，猪瘦肉 500 克，精盐 20 克，熟猪油 200 克，味精 5 克，酱油 200 克，辣椒油 50 克，葱花 150 克，胡椒粉 5 克。

【制法】

1.将糯米经过淘洗、浸泡、细磨、榨干等工序制成粉浆。

2.将粉浆挤去水盛入盆内,取湿粉 500 克揉成 4 个薄圆饼入锅煮熟捞出，与未煮的粉浆和匀揉光揉透。盖上湿布。

3.将猪肉洗净，剁成肉茸，加精盐，拌成馅心。把猪心肺用清水反复冲净，切成 3.3 厘米长、0.33 厘米厚的片。炒锅旨旺火上，放人猪油烧至六成热时，下入心肺片，拌炒 3 分钟，加入酱油、精盐、味精拌炒几下，加精水焖熟，烩制成码子待用。

4.将揉好的粉团搓成条，揪成剂于 80 个。先搓圆，用手在中间捏成一个小窝，放入肉馅，收拢口，然后将封口和底部拉长。捏成橄榄形。锅内放清水烧沸，将汤圆下锅。取碗 20 个，在碗内分别放入熟猪油、精盐、味精、酱油、辣椒油，待汤圆煮至全部浮起后，再煮 2-3 分钟，带汤舀入碗中（每碗 4 个）盖上心肺码子，撒上葱花、胡椒粉即成。

【特点】

心肺汤圆系湖南的风味小吃，不仅滋味别致，而且具有药用价值。中医认为，猪心肺味甘性平，可治肺虚咳嗽、咯血。

此品汤圆色白，汤汁红亮，葱花和心肺浮于面上，造型美观，色彩艳丽。汤圆槐糯软滑不腻，心肺清润柔软味鲜，汤汁味香微辣开胃。